الجامعة الأردنية

نموذج التفويض

أنا كفاح عبد الفتاح الساحي ، أفوض الجامعة الأردنية بتزويد نسخ من رسالتي/أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات الأشخاص عن طلبها.

التوقيع

التاريخ: ١٦ / ١ / ٢٠١٤

الضغوطات النفسية وعلاقتها بالتكيف الزواجي لدى الأمهات الحوامل

إعداد

كفاح عبد الفتاح الشامي

المشرف

الدكتور عادل جورج طنوس

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في

الإرشاد النفسي والتربوي

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

كانون الثاني ٢٠١٢



قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة و عنوانها "الضغوطات النفسية وعلاقتها بالتكيف الزواجي لدى الأمهات الحوامل" و أجيزت بتاريخ ٤ / ١ / ٢٠١٢

أعضاء لجنة المناقشة		التوقيع
الدكتور عادل جورج طنوس،	مشرفا	....
أستاذ مساعد ــ إرشاد نفسي و تربوي		
الأستاذ الدكتور محمد نزيه عبد القادر حمدي،	عضواً	....
أستاذ – إرشاد نفسي وتربوي		
الأستاذ الدكتور جميل محمود الصمادي،	عضواً	....
أستاذ – تربية خاصة		
الدكتور سليم عودة الزبون،	عضواً	....
أستاذ مشارك – إرشاد نفسي وتربوي (جامعة عمان العربية)		

الإهـــداء

إلى التي ملأ حنانها ونقاؤها قلبـــــي

إلى التي غمرتني وأمدتني بدعائها المتواصل

إلى التي جعل الله الجنة تحت قدميـــها

إلى أرق وأعظـــم أم في الدنيـــا

ملاكي وأمي حفظها الله

إلى الذي زرع حب العلم في نفســـي

وأنار لي سبـــل التعلم والمعرفـــة

إلى قدوتـــي ومثلـــي الأعلـــى

إلى من رأيت به أعظـم وأسمـى القيـم

ملاذي وأخي حفظه الله

إلى أخوتي وأخواتي جميعاً كلٌ حسب موقعه في قلبي

إلى قـــرة عينـــي صديقتـــي إبتســام وزوجهـــا الفاضـــل

إلـــى عزيزتـــي وصـــديقتـــي نـــاريـمـــان

إلـــى روح أخـــي الطاهـــرة رحـــمه الله

لكـم منـــي جميـــعاً وافـــر شكـــري وامتنـــاني

إليكم أهدي جهدي وعملي المتواضع ...

شكر و تقدير

أشكر الله سبحانه وتعالى وأحمده على نعمه التي لا تعد ولا تحصى فالحمد لله تعالى أولاً وأخيراً "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

لذا أتوجه بجزيل الشكر والعرفان إلى أستاذي ودكتوري الفاضل عادل جورج طنوس المشرف على رسالتي هذه لما بذله من جهد منقطع النظير ومن دعم نفسي ومعنوي لي وما قدمه لي من توجيه وإرشاد خلال إشرافه على هذه الرسالة فكان لي أستاذاً ومعلماً و مرشداً فاضلاً كما اتوجه بوافر شكري وعرفاني إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور نزيه حمدي، والأستاذ الدكتور جميل الصمادي والدكتور سليم الزبون على تفضلهم واستجابتهم لمناقشة هذه الرسالة.

كما أتقدم بجزيل ووافر الشكر والعرفان إلى الدكتور الفاضل عبد المانع أحمد سليمات أخصائي النسائية والتوليد في مستشفى البشير والدكتور الفاضل نذير الهنداوي في مستشفى هبه للتوليد لما قاما به من دعم ومساندة لي وتزويدي بالمعلومات والاستشارات القيمة أثناء إعداد رسالتي هذه .

وأخيراً أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من كانت له يد فضل وكان سنداً وعوناً لي في هذه الرسالة.

الباحثة

كفاح الشامي

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الملاحق

الضغوطات النفسية وعلاقتها بالتكيف الزواجي لدى الأمهات الحوامل

إعداد

كفاح عبدالفتاح الشامي

المشرف

الدكتورعادل جورج طنوس

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الضغوطات النفسية لدى الأمهات الحوامل وعلاقتها بالتكيف الزواجي لديهن. وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) امرأة من الأمهات الحوامل في محافظة عمان واللواتي يراجعن المستشفيات والمراكز الصحية، ولجمع البيانات فقد قامت الباحثة باستخدام مقياسين : أحداهما لقياس الضغوطات النفسية من اعداد الباحثة والثاني للتكيف الزواجي من إعداد أبو أسعد ٢٠٠٥، وذلك بعد أن تم استخراج دلالات الصدق والثبات لهما.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوطات النفسية عند الأمهات الحوامل حسب الأبعاد (مجال العمل، مجال العلاقات الاجتماعية ، مجال التكيف الأسري ، مجال الناحية الاقتصادية، مجال الناحية النفسية ، مجال المظهر الخارجي، مجال الصحة الجسمية) تراوح بين متوسط ومتدنٍ حيث جاءت أبعاد : (العمل، العلاقات الاجتماعية، التكيف الأسري ، والناحية الاقتصادية) ضمن المستوى المتوسط، كما جاءت أبعاد (الناحية النفسية ، والمظهر الخارجي ، والصحة الجسمية) ضمن المستوى المنخفض.

وأشارت نتائج الدراسة أن العلاقة بين الضغوطات النفسية ومستوى التكيف الزواجي لدى الأمهات الحوامل لم تصل الى مستوى الدلالة حيث كانت ضعيفة جداً، كما أشارت النتائج فيما يتعلق بالفروق في الضغوطات النفسية التي تعزى للمستوى الأكاديمي، أن فئة الأمهات الحوامل

الحاصلات على الثانوية العامة كمؤهل أكاديمي يتعرضن للضغوطات النفسية أكثر من الأمهات الحوامل اللواتي لم يحصلن على الثانوية العامة أو مؤهلهن الأكاديمي بكالوريوس أو دراسات عليا. و أظهرت النتائج المتعلقة بمتغير العمر أن الأمهات اللواتي تقع أعمارهن في الفئة "٢١ سنة إلى ٣٠ سنة" يتعرضن للضغوطات النفسية أكثر من الأمهات اللواتي تقع أعمارهن في الفئة "٢٠ سنة فما دون " و "٣١ سنة فأكثر"، وأظهرت النتائج المتعلقة بمتغير المستوى الاقتصادي أن الأمهات الحوامل واللواتي يتمتعن بمستوى اقتصادي جيد يتعرضن للضغوطات النفسية أكثر من الأمهات الحوامل اللواتي يتمتعن بمستوى اقتصادي متوسط أو ممتاز.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة:

تشكل الضغوطات النفسية الأساس الذي تُبنى عليها بقية الضغوط الأخرى، وهي تعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، والضغوط الأسرية، والضغوط العاطفية. وإن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوطات هو الجانب النفسي، كالضغوطات الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه. وأولى نتائجه: الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على المرأة الحامل مما يؤدي إلى تدهور صحتها الجسدية والنفسية (رضوان، ٢٠٠٧).

وشاع استخدام الضغوطات النفسية في علم النفس والطب النفسي، حيث تم استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى الإجهاد (Strain)، والضغط (Stress)، والعبء (Load)، واستعار علم النفس هذا المفهوم في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص به، كما جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيلاي) الطبيب الكندي في العام (١٩٥٦) عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية – غير السارة – الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد (أبو أسعد، ٢٠٠٥).

وقد أشار معظم العلماء النفسيين أن مصادر الضغوطات ليست كلها ضارة أو ذات تأثير سلبي، فالضغط هو العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم. فإذا كانت هذه الطاقة تحتوي على متطلبات الإستمتاع والإستثارة المتضمنة فيها، فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، أما إذا كانت الطاقة لا تستطيع احتواء هذه المتطلبات؛ فان الضغط لا يكون مقبولاً وغير مفيد (عبد المعطي، ٢٠٠٦).

هذا وتشير بعض الدراسات كدراسة المصري (٢٠٠٧) و دراسة الضريبي (٢٠٠٤) إلى أن مصادر الضغوطات من حيث تأثيرها على الفرد تتصف بشكلين مهمين هما :

أولاً: مصادر الضغط السارة: وتعد ضغطاً صحياً، وهذا النوع من الضغوط يؤدي إلى تحسن في نواحي الحياة مثل تولي منصب جديد وعبء جديد أو الترقية لدرجة أعلى في مجال العمل حيث يؤثر الضغط الواقع على الفرد بشكل أقل لانه بالمقابل يُحقق من ورائه حاجات إيجابية. مثل تولي منصب جديد في العمل على الرغم من أن أعباءه كبيرة إلا انه سيضيف للفرد ترقية جديدة ومردود مالي آخر وبالتالي: يعد هذا الضغط ساراً بالنسبة للفرد .

ثانياً: مصادر الضغط المكدرة أو غير السارة: هذا النوع من الضغوط له تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، ويؤدي إلى حدوث تغيرات جسمية ومزاجية، لذا يطلق عليه المشقة المحدثة للمرض، مثل وفاة شخص عزيز، أو الإصابة بمرض مزمن، أو التقاعد...الخ. (Jennifer,et.al, 2002).

وفي كثير من الأحيان تضع الضغوطات النفسية صاحبها في حالات غير متزنة، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى ظهور آثار ونتائج سلبية على حياته ومجتمعه ، وقد أشار كل من فيرفرز وآخرون (Ververs, et al., 2009) إلى العديد من الآثار السلبية منها:

١. يولد الضغط النفسي؛ أحياناً في نفس صاحبه نوعاً من العنف والتطرف والنقمة على الواقع والنظر إليه بسوداوية قاتمة، أملاً في الخروج من أزمته وتخفيف وطأة المسؤوليات عليه، لا سيما إذا لم يجد من يقف بجانبه ويحمل عنه بعض أعباءه وآلامه.
٢. يؤدي الضغط النفسي إلى الانعزالية عن الحياة، والبعد عن الواقع، بل يجعل صاحبه يعيش في عالم الخيال، فيضطرب لديه منهج التفكير والتحليل، فبحيث يقوم بتحليلات فلسفية غامضة، أو تفسيرات شاذة غير مقبولة.
٣. الضغط النفسي يؤثر في التعامل مع الآخرين أو بناء علاقات معهم، حيث يصعب على الإنسان الذي يتعرض للضغط النفسي بناء علاقات مع الجيران، أو صداقات مع زملاء العمل، أو مع الطلاب إن كان مدرساً، ومع الموظفين إذا كان مسؤولاً أو مديراً، وهكذا مع جميع الشرائح والمستويات في المجتمع.

وقد أثبتت التجارب المخبرية التي أجراها الطبيب النمساوي هانز سيلاي (Hans Seley) بأن الجسم يصدر ردود أفعال فسيولوجية لا تختلف باختلاف أنواع الضغوط التي يتعرض لها، حيث جاءت متشابهة في جميع الحالات وتتكون من تضخم في الغدة الكظرية، وضمور في الغدد الليمفاوية وكذلك التهابات وتقرحات في جدار المعدة والامعاء. وقد أطلق "سيلاي" على هذه التغيرات اسم "ملازمة التكيف العام" أي أن هذه (الضغوطات والانفعالات الفسيولوجية) هي طريقة الجسم في المحافظة على التوازن والتكيف أو التعايش مع شتى الضغوط والمؤثرات النفسية، بمعنى آخر أن كل شخص منا مهما كان سنه أو جنسه أو مستواه التعليمي والاجتماعي معرض للتوتر والضغوطات المختلفة التي تكاد تكون ملازمة لنا في حياتنا اليومية وقد يُحس الإنسان بالتوتر لفترة بسيطة وقد يعاني منه لأمد طويل حسب الظروف التي يمر بها، وحسب قدرته على التكيف أو التغلب على هذه الضغوط (Edward, 2000).

وتعتبر المرأة الحامل من الأفراد الأكثر تأثراً بالضغوطات النفسية نظـراً لاعتبـار الحمـل مسؤولية كبيرة حيث يساعد في حدوث توتر نفسي وضغوطات ناتجة عـن اي سـبب او مـشكلة خارجية، فالأم الحامل تصب جل اهتمامها، على رعاية الطفل الـذي تنتظـره، ولا تقتـصر هـذه المسئولية على التغذية والرعاية الطبية، ولكنها مطالبةٌ أيضاً بالمحافظـة علـى حالتهـا النفـسية والمزاجية في استقرار دائم. وعلى الرغم من أن الحالة النفسية للأم الحامل تـؤثر مباشـرة علـى الجنين. إلا أن أغلب الأمهات الحوامل يضعن الحالة النفسية في آخر قائمة الاهتمام أثناء الحمل ولا تهتم النساء عموماً إلا بحالة الجنين ووضعه وموعـد ولادتـه والتجهيـزات اللازمـة لإسـتقباله (الثابت، ٢٠٠٩).

إن المرأة الحامل تؤدي واجبها الحيوي والطبيعي في الحياة، وبالرغم من أن الحمل حدث "فسيولوجي" طبيعي يحدث مع كل الكائنات الحية التي تتكأثر بهذه الطريقة إلا انه عند المرأة يحمل الكثير من الارتباطات والدلالات البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر في استقبال المرأة لهذا الحدث وتقبلَها أو رفضها له والتفاعل مع الجنين سلباً أو إيجاباً حتى لحظة الولادة. وعند حدوث الحمل تحدث تغيرات "فسيولوجية" ونفسية كثيرة في كل جهاز من أجهزة جسمها لتغطية متطلبات الحمل مثل الدورة الدموية، الجهاز التنفسي، الغدد الصماء، الجهاز البولي، التمثيل الغذائي (Georgina. et al., 2006).

إن مصادر التوتر النفسي لدى المرأة الحامل عديدة ومستمرة وتؤثر في صحة الجنين و الأعراض التي تصاحب الحمل من غثيان وآلام في الظهر والمعدة وعملية الولادة نفسها وفي دور الأم بعد الولادة، ويختلف هذا التأثير من امرأة إلى أخرى، باختلاف شخصية المرأة الحامل، وثقافتها، وظروفها الاجتماعية، وما إذا كان الحمل مرغوباً أو غير مرغوب فيه Decherney, (Aaln, Nothan & Lauren, 2003).

وإيماناً ًبأهمية معرفة طبيعة الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل وعلاقتها بمستوى التكيف الزواجي لديهن ، الذي يعتبر من العوامل المهمة المؤثرة في العلاقة بين الزوجين ، فقد جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء والتعرف على الضغوطات النفسية عند الامهات الحوامل وعلاقتها بمستوى التكيف الزواجي لديهن.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تعتمد طبيعة الحمل على الاتجاهات نحو الحمل، فإذا كانت هذه الاتجاهات إيجابية في مجملها فإن الحمل يعتبر تحقيقاً للذات وتأكيداً للهوية الأنثوية، وهو عملية تُشبع حاجات أساسية للمرأة حيث تشعر أنها قادرة أن تمنح الحياة مخلوقاً جديداً يكون امتداداً لها ولزوجها ً. أما إذا كانت هذه الاتجاهات نحو الحمل سلبية في مجملها فيسود لدى المرأة الحامل مشاعر الرفض والغضب، ويصبح لديها خوفاً شديداً من الولادة قد يصل إلى درجة الرُهاب، وخوف من مسؤولية الأمومة والشعور بثقل العبء في استقبال الطفل ورعايته. والحمل في هذه الظروف ربما يوقظ في الأم ذكريات المراحل الأولى لنموها الشخصي بما يصاحبها من خوف الانفصال عن الأم. وفي هذه الظروف السلبية تصبح المرأة أكثر قابلية للقلق والاكتئاب والوساوس والأعراض النفس جسمية وربما الذهان، ومن المتوقع أن تنعكس هذه المشكلات سلباً على العلاقة بين الزوجين وعلى التكيف الزواجي، لذا فإن مشكلة الدراسة تكمن في تحديد هذه الضغوطات النفسية التي تواجه الأمهات الحوامل وعلاقتها بمستوى التكيف الزواجي لديهن.

وبشكل أكثر تحديداً حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما مستوى الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل ؟.

٢. ما مستوى التكيف الزواجي والتكيف الأسري الذي تتعرض له الأمهات الحوامل ؟.

٣. ما العلاقة بين الضغوطات النفسية لدى الأمهات الحوامل ومستوى تكيفهن الزواجي ؟.

٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α=٠,٠٥) في مستوى الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل تُعزى للمستوى الأكاديمي؟.

٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α=٠,٠٥) في مستوى الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل تُعزى لمتغير العمر؟.

٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α=٠,٠٥) في مستوى الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل تُعزى لمتغير المستوى الاقتصادي؟.

أهمية الدراسة:

تتعرض الأم الحامل في الحمل الأول لتغيرات نفسية وانفعالية وهذا بسبب الهرمون، وعدم تكيفها مع التغيرات الفسيولوجية التي يتعرض لها جسمها خلال فترة الحمل ومع ما ينتج عنها من عوارض ومتاعب، بالإضافة إلى عدم ملاءمة ظروف حياتها لوظائف الأمومة، فقد تتضارب مسؤولياتها كأم مع أنشتطها في الحياة العامة والحياة الأسرية، مما يزيد من الأعباء والضغوطات النفسية التي تتعرض لها المرأة الحامل خلال فترة الحمل.

أهداف الدراسة:

- تحديد مستوى الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل .
- مدى العلاقة بين الضغوطات النفسية لدى الأمهات الحوامل ومستوى تكيفهن الزواجي .
- التُعرف على الفروق في مستوى الضغوطات التي تواجه الأمهات الحوامل.
- معرفة مدى تأثير الضغوطات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف الزواجي لدى الأم الحامل

تعريف المصطلحات:

الضغوطات النفسية: تُعرف الضغوطات النفسية بانها تلك المثيرات الداخلية أو البيئية، والتي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يُثقل القدرة التوافقية للفرد، والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي (عبد المعطي، ٢٠٠٦).

وتُعرف إجرائياً في هذه الدراسة بأنها: الدرجة التي تحصل عليها الام الحامل على مقياس الضغوطات النفسية الذي اعدته الباحثه.

التكيف الزواجي: هو حالة تتضمن التوفيق في الاختيار والاستعداد للحياة الزوجية، والدخول فيها والحب المتبادل، والإشباع الجنسي، وتحمل المسؤوليات والقدرة على حل المشكلات، وتحقيق الانسجام والمحبة المتبادلة (مصطفى، ٢٠٠٤).

ويُعرف إجرائياً في هذه الدراسة بأنها : الدرجة التي تحصل عليها الام الحامل على مقياس التكيف الزواجي الذي اعده (أبو أسعد،٢٠٠٥).

حدود الدراسة:

- **الحدود المكانية:** اقتصرت هذه الدراسة على المستشفيات والمراكز الصحية في مدينة عمان.
- **الحدود الزمانية:** اجريت هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام ٢٠١١.
- **الحدود البشرية:** اقتصرت هذه الدراسة على الأمهات الحوامل في مدينة عمان.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الأدب النظري المتعلق بالضغوطات النفسية لدى الأمهات الحوامل وعلاقتها بالتكيف الزواجي وبعض المتغيرات لديهن، والدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة.

- **الضغوطات النفسية**

أصبح العالم اليوم يعاني من وباء يسمى الضغوطات النفسية، ويعد الضغط النفسي حالة نفسية وبدنية وشعورية تنتاب البشر جميعا وفي جميع الأعمار يختبرها الشخص عندما يشعر بوجود خطر أو سبب يعرض استقراره، أو وجوده المادي، أو الاجتماعي، أو لمن يرتبط به بعلاقات أسرية أو عاطفية، إلى التغير، فهو حالة من الانهاك النفسي والبدني والشعوري المستمر نتيجة محاولتنا ضبط أوضاعنا النفسية والبدنية والشعورية في مواجهة التغيرات في محيطنا الخارجي.

تحتل الضغوطات النفسية في الآونة الأخيرة مكانتها البارزة في أعلى قائمة مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي تؤكد الدراسات الحديثة منها: المصري (٢٠٠٧)، ودراسة الكحلوت و الكحلوت (٢٠٠٦) أن حوالي ثمانين في المائة من الأفراد يعانون من أمراض المسبب الرئيسي لها الضغوطات النفسية والتي تؤثر بشكل سلبي على حياتهم، ومن المؤكد أن الضغوطات المزمنة تؤدى إلى المرض النفسي لدى هؤلاء الذين لديهم استعداد وراثي للمرض كما انها تبطئ الاستجابة للعلاج.

وقد أشار الحربي (٢٠٠٢) إلى أن التقدم الحضاري المتسارع لم يفلح في إيجاد بيئة آمنة تسهم في زيادة شعور الإنسان بالأمن والطمأنينة، بل انه زاد من تعرض الفرد للضغوطات النفسية المختلفة، فقد ازدادت متطلبات الحياة تعقيداً وتوسعاً، والذي بدوره أدى إلى إحداث اضطراب أمني ونفسي لدى الفرد فازدادت الضغوطات الواقعة عليه في تلبية رغباته ومتطلباته وعدم قدرته على اللحاق بها، وهذا التسارع زاد من الضغوطات النفسية وحملها أعباء أكبر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء.

وهناك عدداً من علماء النفس استخدم مفهوم الضغط النفسي لمعاني مختلفة: كالقلق، الإحباط، والصراع، والدفاع، أو بعض الانفعالات الأخرى كالغضب والخوف والشعور بالاغتراب. وأعتبرها البعض الآخر خبرات مؤلمة تؤثر على مزاج الفرد وتكيفه. وظاهرة الضغوط النفسية لدى الأفراد تُعد من الظواهر السلوكية المعقدة شديدة التشابك والتي لا يمكن إهمالها فالتعامل معها وإدارتها جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية، كما أن الضغوطات النفسية تعتبر من أهم المعوقات التي تحول دون قيام الفرد بالممارسات اليومية الطبيعية. والضغوطات من المفاهيم التي أصبحت مألوفة في وقتنا الحاضر، حيث أن الأشخاص وباختلاف أوضاعهم يتأثرون بهذه الضغوطات ودرجة حدتها، بحيث يكون هذا التأثر متعلقاً إما بالشخصية أو بمستوى الانجاز للفرد، ويواجه الأشخاص حالياً شتى أنواع الضغوطات، وتعتبرهذه الضغوطات النفسية من أسباب "سوء التوافق" وتتخذ هذه الضغوط أشكال شتى على مستوى الجماعات أو على المستوى الفردي والمفتاح الرئيسي لفهم الاستجابات للضغوطات لا يعتمد على طبيعة هذه الضغوط ومصادرها وإنما يتوقف على الكيفية التي بها يستجيب الفرد إلى تلك الضغوط النفسية، فبعض الأفراد يصابون بالانهيار، بينما نرى غيرهم يجتهد للتعامل مع الظروف الطارئة الضاغطة، وهذا يعتمد على أن لكل شخص نقطة انهيار نفسي وهي تختلف من شخص إلى آخر، وحسب طبيعة الضغوطات ومصادرها، وبنية شخصية الفرد، ومزاجه وعمره وجنسه وصحته النفسية (Wang, 2005).

والضغوطات النفسية هي الصعوبات التي تواجه الإنسان، وتستلزم منه مطالب قد تكون هذه المطالب تفوق قدراته وإمكاناته، مما يؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي أو التأزم النفسي، وتنحصر مصادر الضغط النفسي في الإحباط والصراع والضغوطات الاجتماعية، النفسية، التي هي إحدى ظواهر الحياة الإنسانية يكتسبها الإنسان من مواقف أو في أوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، وليس بالضرورة أن تكون الضغوطات ظاهرة سلبية، وبالتالي لا نستطيع الهروب منها أو تكون بمنأى عنها لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته، ومن ثم الإخفاق في الحياة (Ginsburg, 2006).

ويُعرف الضريبي (٢٠٠٤) الضغوطات النفسية بانها محصلة لحالتين مختلفتين، الأولى تشير إلى الظروف البيئية المحيطة بالفرد والتي تسبب له الضيق والتوتر، والثانية تشير إلى ردود الفعل النفسية المتمثلة بمشاعر الحزن والضيق التي يشعر بها الفرد نتيجة للضغوط.

كما عرّف بلوك (Block, 2009) الضغوطات النفسية بأنها " المثيرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد بصورة مستمرة وبدرجة من الشدة تفوق مصادرهِ وإمكاناتهِ الخاصة وقدرتهِ التوافقية ويقيّمها على أنها مهددة لذاتهِ وصحتهِ.

ويُعرف شيخاني (٢٠٠٣) الضغوطات النفسية بأنها الإنهاك الجسمي والنفسي الناتج عن الشدائد والأحداث اليومية المزعجة، وهو قلق الفرد حول قدرته على مواجهة التحديات. حيث أن الاستجابة الفسيولوجية للضغوطات إن كانت غير متشابهة فإن الأفراد يستجيبون للمواقف الضاغطة في حياتهم باستجابات وردود فعل جسمية متشابهة.

من خلال ما سبق يلاحظ أن التعريفات المختلفة والمتعددة للضغوط النفسية تضمنت عناصر مشتركة فيما بينها، منها:

- أن الضغوطات النفسية حالة مزعجة يتخللها شعور بالضيق والارتباك.
- الضغوطات النفسية تظهر عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق ما لديه من قدرات وإمكانيات.
- يستجيب الفرد للضغوطات النفسية بعدد من الاستجابات الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية والانفعالية.

ويؤكد إدوارد (Edward (2000 أن الفرد خلال حياته لابد أن يعاني من واحدة أو أكثر من أنواع الضغوطات النفسية، وأوضح أن الضغط الإيجابي يحمل الفرد متطلبات زائدة كالضغط السيئ، ويمكن أن تكون له متطلبات للتعامل معه كالسفر على سبيل المثال .

هذا ويشير بلي (Belle (2000 إلى أن الضغوطات النفسية تتضمن المراحل الرئيسية الآتية:

أولاً: المطلب (Demand): وهو الموقف النفسي الضاغط الذي يؤثر على الفرد.

ثانياً: الاستقبال (Reception): وهو التقييم المعرفي والإدراك والمعرفة الذاتية للمطلب إما بشكل شعوري أو لا شعوري.

ثالثاً: الاستجابة (Response): استجابة الفرد للموقف الضاغط سواء الفسيولوجي أو السلوكي أو الاجتماعي.

رابعاً: النتائج المدركة (Perceived Consequences): للاستجابة بالنسبة للفرد والبيئة.

تظهرالضغوطات النفسية بأنواعها المختلفة تبعاً لاختلاف المواقف الضاغطة كما تختلف الاستجابة تبعاً لطبيعة وشدة الموقف الضاغط، أوتبعاً للفروق الفردية في الاستجابة للضغط النفسي. ومع ذلك فإن الضغوطات النفسية تتضمن أربعة أنواع هما:

أولاً: الضغط النفسي الحاد: حالة يظهر فيها الضغط بسرعة ويزول بسرعة ولكنه حاد وشديد. وغالباً ما تكون الضغوطات مفاجئة ومؤقتة، كالتقدم لامتحان مفاجئ على سبيل المثال (Block,2009)

ثانياً: الضغط النفسي المزمن: حالة لا يظهر فيها الضغط بشكل حاد وواضح، ولكنه يستمر لفترات زمنية طويلة قد تكون أسابيع أو أشهر أو سنوات. وتكون الضغوطات النفسية مزمنة أي دائمة ومستمرة بتواجدها في حياة الفرد، مثل الخلافات المستمرة بين الزوجين، والعمل مع مدير صعب، أو العيش مع شريك مزعج أو العيش بمكان غير مريح، وغيره. وهذا النوع من الضغط النفسي يسبب الأمراض والاضطرابات العديدة، لأن على الفرد أن يعيش هذه الحالة ويحس بأثارها على عقله وجسمه فترة طويلة، لذا فهو بحالة استثارة تفوق المعدل الطبيعي لفترة زمنية طويلة نسبياً (عويس، ٢٠٠٣).

ثالثاً: الضغط النفسي السلبي: وهو ضغط له آثار سلبية على الفرد وينتج عن أحداث الحياة المزعجة مثل: موت أحد المقربين أو المرض أو الفشل وغيرها من الأحداث وترافقه تغيرات فسيولوجية وانفعالية وهذا النوع من الضغط يقلل من انتاجية الفرد(Wang, 2005) .

رابعاً: الضغط النفسي الإيجابي: وينتج عنه أحداثيات الحياة السارة مثل الزواج وما يتضمنه من مسؤوليات كبيرة، وهذا النوع من الضغط يشكل دافعا لدى الفرد للإنجاز والعمل، وتُرافقه تغيرات فسيولوجية وانفعالية أيضاً (Walters, 2002).

وتجدر الإشارة هنا إلى أن استمرارية الإحساس بالضغوطات النفسية بأنواعها تعتمد إلى حد كبير على الفرد، فقد يشكل الموقف نفسه ضغطا سلبياً لفرد معين وايجابياً لفرد آخر، وهذا يُظهر تأثير الفروق الفردية في الاستجابة لمواقف الضغوطات النفسية. كما أن العوامل الداخلية التي تؤدي دوراً في شعورالفرد بالضغوطات النفسية، تزيد من درجة أحساس الفرد بالضغوطات أو العكس ويكون مخفضاً للتوتر ولشعوره بالضغط (Dallman, 2005).

مظاهر الضغوطات النفسية:

للضغوطات النفسية مظاهر عديدة: فسيولوجية، وانفعالية وسلوكية، ومظاهر معرفية، وقد لخصها الحربي (٢٠٠٢) بما يلي:

المظاهر الفسيولوجية الجسدية:

تُضعف الضغوطات النفسية مناعة الجسم اتجاه مقاومة الأمراض المختلفة، ويستجيب الفرد للضغط عادة بإصابة المناطق الأكثر استعداداً للإصابة بالمرض، وهي تختلف من فرد لآخر. وتتجلى الآثار الجسدية للضغط النفسي في المظاهر التالية: جفاف الفم والبلعوم، التعب والانحطاط العام، رجفة أو ارتعاش عصبي، سرعة خفقان القلب، إسهال، إمساك تزايد الحاجة للتبول، اضطراب المعدة والجهاز الهضمي، ألم الرقبة، ألم أسفل الظهر، ألم في الظهر، نوبات دوار، فقدان الشهية للطعام، أو زيادة الشهية، ألم في الصدر، وتشنج عضلات الجسم. ومن المظاهر الجسدية للضغط أيضاً، السكري، الربو، والنوبات المتكررة للالتهابات التناسلية.

المظاهر النفسية الانفعالية:

تشير دراسة مركز الصحة في جامعة تكساس Health Center in The University of Texas at Austin (2002): المتعلقة بتحديد العلاقة بين الضغوطات النفسية ومظاهرها الانفعالية كالقلق والاكتئاب، والمظاهر النفسية الذهنية، إلى وجود علاقة ارتباط بينهما، وبينت أن الضغوط النفسية قد تسهم أيضاً في تفاقم الاضطرابات النفسية، وتتجلى بعض هذه المظاهر في القلق كبعض

أعراضه المشابهة لمظاهر الضغوطات النفسية، والاكتئاب الذي قد يكون نتيجة ضغوط نفسية مزمنة غير معالجة، ويشبه بعض مظاهر الضغوطات النفسية كالتغير في القابلية للطعام، واضطرابات النوم، ونقص الاستمتاع بالحياة إضافة إلى انخفاض مستوى الطاقة، والانسحاب، والعواطف الضبابية غير الواضحة والشعور بالعجز، وتتمثل المظاهر الانفعالية، للضغوطات النفسية بمظاهر عديدة أهمها: تقلب المزاج والانفعال، دافع قوي للبكاء، دافع قوي لإيذاء الآخرين، شعور بعدم الاستقرار العاطفي، فقدان الشعور بالمتعة، الشعور بالقلق والحزن، الخوف من المستقبل وتوقع حوادث سلبية وشيكة الحصول، والخوف من عدم استحسان الآخرين، خوف من الفشل، وصعوبة الاستغراق بالنوم وضعف الاستمتاع الجنسي، قلة الصبر على غير العادة، والشعور بأن الأمور خارجة عن السيطرة وشعور بفقدان الأمل أو خيبته. وقد لا تتصاحب الضغوط النفسية مع كل هذه الأعراض إنما يكون الأمر تبعاً للموقف الضاغط من ناحية، وتبعاً للفروق الفردية في استجابة الفرد للموقف الضاغط من ناحيةٍ أخرى، كما أن هذه الأعراض قد تكون مؤقتة تنتهي مع انتهاء الموقف الضاغط.

المظاهر المعرفية للضغوطات النفسية:

هناك دراسات أكدت أن الضغوطات النفسية لها تأثيرعلى الإدراك الحسي، والتفكير وحل المشاكل، وعلى التكيف الاجتماعي، وكذلك على المهارات الإدراكية والحركية، كما أن لها تأثير في إضعاف القدرة على أداء المهارات الذهنية والأدائية.

ويشير القحطاني (٢٠٠٤) أن للضغوطات النفسية تأثيرات أخرى قد يعاني منها الإنسان فهي تسبب ضعف في التركيز إذ ينشغل الفرد المضغوط بموضوع الضغوط النفسية، وهذا ما يجعل قدرته على التركيز في العمل أو في قضايا حياتية أخرى أضعف مما قد يضر بعمله، وأيضاً قد تؤثر على ذاكرته بسبب انشغاله بها فتضعف مهارة الذاكرة لديه في أمور الحياة الأخرى، وينسى ما عليه فعله، كما ينسى أين يضع حاجياته، ويبحث عنها رغم عدم مرور وقت طويل على استخدامها. وبالتالي قد يتأثر الفرد الذي يعاني من الضغوط النفسية بمشكلته، ويصبح غير قادر على معرفة ماذا يريد أن يفعل؟ وكيف يمكن فعل ما يجب فعله؟ كما يشعر انه مشوش التفكير.

وتؤثر الضغوطات النفسية على سلوكيات الإنسان؛ حيث أن كثيراً من الناس تظهر لديهم علامات الضغوطات النفسية بشكلها السلوكي أكثر من أشكالها الانفعالية أو المعرفية، ويشير وانغ (Wang (2005 إلى أن الاستجابات السلوكية للضغوط النفسية تكون مظاهرها واضحة كانعكاسات فورية للتوتر الداخلي لدى الفرد المضغوط مثل: عدم قدرة الإنسسان المعرض للضغوط النفسية تحمل عبء أي موضوع، بحيث يصبح التعامل معه صعباً، كما يكون متقلب المزاج، وسريع الغضب وكثير التملل، ويصبح أسلوبه في الحديث أكثر تهجماً فمن السهل علية مواجهة الآخرين بالشتائم، أو المواجهة الكلامية غير اللائقة، حتى عندما يكون الموضوع لا يستدعي ذلك، نتيجة التوتر، أو ربما الخوف الذي يعاني منه الفرد المضغوط، فهو يُحّدث نفسه بصوت غير مفهوم، أو أنة يرتبك أثناء الحديث مع الآخرين فيتلعثم.

نظريات الضغوطات النفسية:

يُعد موضوع الضغوطات النفسية من المواضيع المهمة لدى الباحثين في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي، وذلك لما لموضوع الضغوطات من علاقة بالجوانب الصحية والنفسية والسلوكية للفرد إلى جانب الآثار التي تتركها الضغوطات على نجاح أو عدم نجاح المؤسسات في تحقيقها لأهدافها، إلا انه على الرغم من أهمية هذا الموضوع فإن الاختلاف بين الباحثين في تحديد مفهومه يعد اختلافاً كبيراً، ويعود ذلك إلى طبيعة المجالات التي ينطلق منها هؤلاء الباحثون في دراسة وتحليل هذه الظاهرة وتنعكس في واقع الأمر على نظرة هؤلاء الباحثين لموضوع الضغط وطريقة تناولهم أو دراستهم له، مما قاد الباحثين إلى وضع نظريات وتطويرها من أجل دراسة الضغوط النفسية بكل مكوناتها ومن هذه النظريات:

نظرية سيلاي: إن البدايات الأولى للاهتمام بظاهرة الضغوطات بشكل علمي ارتبطت بدراسات هانز سيلاي وقد بنى سيلاي نظريته على أساس ردود فعل الفرد تجاه الضغوطات النفسية والتي أسماها متلازمة التكيف العام ويرى سيلاي أن الفرد عندما يتعرض لموقف ضاغط فانه يمر بثلاث مراحل كما أوردها ارشر وكارول (Archer and Carrol, 2003) كما يلي:

المرحلة الأولى:

الإنذار: وفي هذه المرحلة يتنبه الفرد للموقف الضاغط فيجهز نفسه لمواجهة الموقف وذلك بإفراز الهرمونات ومن بينها الأدرينالين كما تتزايد سرعة ضربات القلب ومعدل التنفس ويرتفع ضغط

الدم، وذلك لمساعدة الجسم لمواجهة التهديدات، حيث يتم في هذه المرحلة تنبيه وسائل الدفاع في الجسم للتكيف مع المثير الجديد فإذا استطاع الجسم التكيف فإنه يعود نسبياً لأداء وظائفه الطبيعية، أما إذا لم يستطع التكيف فإنه ينتقل إلى المرحلة التالية.

المرحلة الثانية:

المقاومة: وينتقل إليها الفرد تلقائياً إذا ما زادت حالة الإجهاد أو الضغط النفسي، حيث يشعر الفرد بالقلق والتوتر والإرهاق ويحاول جاهداً مقاومه الضغوط، مما يترتب عليه وقوع حوادث وضعف في القرارات المتخذة والتعرض للأمراض، وذلك بسبب عدم قدرته على مواجهة متغيرات الموقف.

المرحلة الثالثة:

الانهاك: وتأتي هذه المرحلة مع انهيار المقاومة حيث تُستَنزف طاقة الجسم ويصبح عرضة للأمراض المتولدة عن الضغوط مثل: القرحة والصداع وارتفاع ضغط الدم والأخطار التي تشكل تهديداً مباشراً للأفراد، وهنا قد تسهم عوامل البيئة الخارجية في زيادة شعور الفرد بالضغوط، كما يشير سيلاي في نظريته إلى أن ردود الفعل السوية هي التي تسمح للجسم بأن يقاوم هذه الضغوط، أما استمرارية الضغوط تؤدي إلى سلسلة من الاستجابات غير الصحية طويلة المدى. وكان لسيلاي الفضل في إبراز الآثار الضارة بعيدة المدى للضغوطات ، مما حدا كثير من الباحثين بعد ذلك إلى تطوير نظريات للضغوط، وذلك لانه إذا ما تم فهم كيفية حدوث الضغوطات وفهم أسبابها وطرق تأثيرها على الفرد أمكن اقتراح أساليب مناسبة لمواجهتها والتخفيف من آثارها.

نظرية أحداث الحياة: من أوائل النظريات التي حاولت تفسير الضغوطات من خلال تحديد مواقف وأحداث الحياة التي تسبب الضغوطات مثل الموت والطلاق والحوادث وغيرها. حيث وضع هولمز وراهي Holmes & Rahe (1967) نظريتهما المسماة بنظرية أحداث الحياة حيث اقترحا قائمة بأحداث الحياة، التي تسبب الضغوطات للناس، وقام الباحثان بجدولة هذه الأحداث وترتيبها بوضع وزن نسبي لكل حادثة تُعرف بوحدات تغير الحياة وكلما زادت القيمة زاد معدل التكيف المطلوب من الفرد. ويعد هذا النموذج من النماذج البسيطة التي تفترض أن الأحداث البيئية لها قيم معينة في إسهامها بحدوث الضغوطات ، وأن هذه الأحداث لها آثار تراكمية على حالتنا الصحية (الكساني،٢٠٠٠).

نظرية النمط السلوكي: حيث ربط (واطسون) في نظريته بين مجموعة من الخصائص بعضها ببعض في تصنيف معين لتكون نمطاً من الشخصية، ومن خلال نظرية النمط السلوكي التي تشير إلى وجود علاقة بين نمط سلوكي معين والإصابة بأمراض القلب، قام الباحث بوصف نمطين مختلفين للسلوك، الأول يسمى النمط السلوكي (أ)، والثاني يسمى النمط السلوكي (ب) وتشير النظرية إلى أن كل إنسان يمتلك خصائص من كلا النمطين، إلا أن سيطرة أي من هذه الخصائص على شخصية الإنسان تجعله يتبع أحد النمطين، ومن ثم يؤثر على شخصية الإنسان وإدراكه للضغوط ومدى تحمله لها وكيفية معالجتها. والنظرية تشير إلى أن الشخص الذي تنطبق عليه خصائص نمط السلوك (أ) يكون أكثر عرضة وتأثراً بضغوطات العمل، حيث إن أصحاب هذا النمط من السلوك يتميزون بالنشاط الشديد وحب المنافسة وعدم الصبر والإحساس بقيمة الوقت والالتزام الشديد في عملهم والولاء له، والدافعية الشديدة نحو العمل والعدوانية لذا فهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من أصحاب نمط السلوك (ب). بينما يتميز الشخص الذي تنطبق عليه خصائص نمط السلوك (ب) بالمرونة والهدوء، وحسن المعاملة والثبات الانفعالي، وحرصه على تحقيق التوازن بين عمله واهتماماته الأخرى في الحياة، كما أنه أكثر صبرا ويمكنه أداء أعماله الواحد تلو الآخر، كما أن هذا الشخص يكون أكثر قدرة على ملاحظة ضغوطات العمل (شريف، ٢٠٠٣).

نظرية ماك غراث: افترض ماك غراث (MC- Grath) ستة مصادر للضغوطات في بيئة العمل وهي الضغوطات المتعلقة بالمهام، والضغوطات المتعلقة بالدور، والضغوطات الجوهرية في السلوك والضغوطات الناشئة من البيئة الفيزيائية، والضغوطات الناشئة من البيئة الاجتماعية، والضغوطات المتعلقة بالنظام الشخصي للفرد. ثم قام ماك غراث بتفسير الضغوطات بأربع مراحل، ففي المرحلة الأولى: تحدث المواقف الضاغطة في البيئة والتي يستقبلها الفرد ويدركها، أما في المرحلة الثانية: فإنه يختار ردود الفعل المناسبة، وفي المرحلة الثالثة: فإنها تنتهي في بداية المرحلة الرابعة بنتائج للفرد والمؤسسة، وأي من المراحل الأربع ترتبط بحلقة من عمليات التقويم المعرفي المتعلقة باتخاذ القرار والأداء والمخرجات. وبناء على هذه النظرية تنتج دورة الضغوطات في العمل لدى الأفراد. والمكونة من أربع مراحل، تبدأ بمجموعة من المتطلبات في البيئة الموضوعية مثل: كتابة تقارير أو اتصالات هاتفية أو اجتماعات أو زيارات وغيرها، وفي المرحلة الثانية يدرك الفرد هذه المتطلبات، فإذا لم يشعر بأن قدراته البدنية والنفسية تساعده على تحقيق هذه المتطلبات فانه يقتنع بأن هذه المتطلبات مسببات للضغط، ولذلك ينتقل إلى المرحلة الثالثة التي يستجيب الفرد فيها للضغوطات

النفسية ويبدأ في التكيف معها وتكون على شكل تغيرات وأعراض نفسية وبدنية وسلوكية، ويقوم الفرد إما بإهمال وتجاهل مسبب الضغط أو مقاومته. وبالرغم من أن كلاً منا يواجه رد الفعل الكيميائي العضوي نفسه، إلا أن التجارب السابقة والمصادر المتوفرة تؤثر في استجابته، ومن ثم تحدث آخر مرحلة في دورة الضغوط وهي المرحلة الرابعة: وتشمل النتائج والتأثيرات بعيدة المدى للضغوطات ، فالفرد الذي لا يستطيع التكيف مع المواقف المسببة للضغوطات فانه يتعرض بالتالي للأمراض العقلية والبدنية (Edward, 2000).

الحمل والضغوطات النفسية:

ومن خلال تحليل نظريات الضغوطات السابقة توصل العلماء إلى أن الضغوطات النفسية جزء طبيعي في حياة الإنسان العادية والعملية، وأن هناك فروقاً فردية في الاستجابة للضغوط النفسية تختلف من شخص لأخر، وأن الأحداث والمواقف الضاغطة تترك آثاراً سلبية على الفرد قد تتراكم وتعرض صحته للخطر، وأن للضغوطات آثاراً وعواقب نفسية وسلوكية ومعرفية وبدنية. وقد تعددت مصادر الضغوط النفسية والتي تعد مجموعة للأمور والعوامل التي تسبب الضغوط النفسية، ويشير يوسف (٢٠٠٤) أن أهم مصادر الضغوطات النفسية هي المصادر الشخصية المتمثلة بالمشكلات الأسرية، الاختلافات الزوجية، الطلاق والانفصال، أسلوب الحياة الفردي، المسؤولية عن الأطفال.

وذكر ولترز (2002) Walters إن من أكثر الأشخاص تعرضاً للضغوطات النفسية والعاطفية الشديدة هي تلك الضغوط التي تتعرض لها الامهات الحوامل خلال فترة الحمل وحتى قبلها يمكن أن تكون عاملاً في إصابة الجنين بتشوهات؛ حيث ذكر الباحثون أن الضغوط النفسية القوية خلال الحمل، كالطلاق أوالافتراق بين الأزواج أوالحزن على الميت، يمكن أن يؤدي نفسياً إلى الإصابة بالتشوهات الخلقية للمولود. كما لوحظ أن الامهات اللواتي يحملن مرتين متعاقبتين أكثر عُرضةً من غيرهن لإنجاب طفل مشوه ووجد الباحثون أن فُرص تعرض الجنين لتشوهات خلقية تزداد عندما تحزن الأم، أو بالتوتر والقلق النفسي الدائم .

ويُقدر العلماء أن يكون الضغط النفسي لدى الامهات الحوامل سبباً في ارتفاع هرمون الكورتيزون الذي يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، وتقلص نسبة الأوكسجين في الأنسجة، وهما عاملان يتسببان في تشوهات خلقية عند الجنين (Hannele, 2000).

وقد قام فريق بحث السجلات الطبية ذات العلاقة بالضغوطات النفسية في الدنمارك خلال الفترة ما بين (١٩٨٠ و١٩٩٢) بالتعرف على الامهات اللواتي تعرضن لضغوطات نفسية حادة وقوية بسبب حوادث مهمة ومؤثرة في حياتهن حدثت قبل ١٦ شهراً من الإنجاب وقد قارن الباحثون بين (٣٥٦٠) امرأة مرت بتجارب نفسية صعبة، ونحو (٢٠ ألف) حالة ولادة لأمهات لم يتعرضن لمثل هذه التجارب، ومنها هذه الضغوطات المتنوعة: مثلا فقدان شخص قريب وعزيز بسبب الموت، وغيرها من الأمور العاطفية الضاغطة، أو بسبب سوء التكيف في العلاقة الزوجية، واشارت هذه البحوث أن إصابة الامهات الحوامل بالضغوطات النفسية تؤثر على الحالة النفسية لديهن بشكل سلبي (القين، ٢٠٠٦).

ويوضح عبد المعطي (٢٠٠٤) أن الأم عندما تتعرض لضغط نفسي أو قلق أو اكتئاب فإن حركة الجنين تصبح أكثر نشاطاً وأقل استقراراً، لأن الطفل بدلاً من أن يهنأ بنوم هادئ وآمن، تقوم الهرمونات التي تدخل له من المشيمة والرحم بإزعاجه؛ لذا فإن الجنين يستجيب للحالة النفسية السلبية للأم والتي تؤثر بدورها سلبياً على حالته النفسية، فيرجع جزءاً كبيراً من شخصية الطفل إلى البيئة التي توفرها الأم للجنين وهو لا زال داخل رحمها؛ فالحامل تحتاج أيضاً لملاحظة حالتها النفسية فالأمهات اللواتي تتسم حياتهن بالمنافسة والعمل، واللواتي يتسم سلوكهن بالسرعة في الأداء، والتصميم على التغلب على المشاكل غالباً ما يكون أطفالهن لهم نفس الحالة النفسية، فضغوطات العمل تؤثر بشكل كبير على حالة الأم الحامل وعلى طفلها. فتشير وتؤكد الأبحاث الطبية و دراسة بعض الملفات الطبية، بانه إذا تعرض الجنين داخل الرحم إلى ضغوط نفسية مستمرة، وحركة زائدة أو مفرطة من خلال العمل المستمر والجَهد البدني الكبير؛ فالأغلب أنه سيكون طفلاً عصبياً، تهدئته صعبة، لا ينام بسهولة، وربما يعاني من نشاط مفرط ، وقد يعاني أيضاً من نوبات مغص وهذا كله في النهاية سيؤثر على حياة المرأة الحامل وتصبح حالتها النفسية على وشك الانهيار.

ويرى كالفر وارينا (2002) Culver & Arena إن كلاً من مشاعر القلق والتوتر والاضطراب تصيب المرأة الحامل في مختلف مراحل تطور حملها، وقد تترك هذه الحالات أثاراً في الصحة الجسدية والنفسية ومن الممكن أن تمر مرور الكرام في حياتها؛ وذلك حسب حدة كل حالة، وعلى ذلك فعليها تجنب مثل هذه المشاعر حفاظاً على صحتها وصحة جنينها، حيث أن القلق والضغوطات النفسية الكبيرة تقف عائقاً أمام نمو الجنين بشكل سليم وصحيح. والجدير بالذكر أن المرأة الحامل أكثر عرضة للإصابة بالقلق بسبب عدة عوامل تساهم في هذا الأمر أهمها: العوامل البيولوجية، وبشكل خاص نسبة هرمون الأستروجين في الجسم، فقد وجد الباحثون أن المستويات المرتفعة من هذا الهرمون تجعل من الدماغ أكثر عرضة للقلق والتوتر؛ لهذا على المرأة الحامل التي تواجه مستوى كبير من التوتر والقلق والضغوطات النفسية بالتصرف الصحيح والسليم، وأن تلجأ إلى نوع من العلاج الطبي لحماية جنينها من تأثير حالتها النفسية السيئة والتي ستؤثر مباشرة وسلباً على نموه .

ويشير العبسي (٢٠٠٥) أن هناك دراسة طبية تناولت (٩٨) امرأة حامل تمت مراقبتهن بين الأسبوع (١٦) والأسبوع (٢٩) من الحمل، كما تم فحص مستويات الهرمون لديهن، وأخضعن لاختبارات تقيس مستوى التوتر والقلق. حيث أكدت الدراسة الطبية انه كلما زادت الشحنات اليومية من التوتر والقلق النفسي الذي تواجهه الام الحامل، كان هناك مقابلها انخفاض في وزن الجنين، ولقد أشار القائمون على الدراسة بأن هرمون " كورتيزول" الذي تفرزه الغدة الكظرية وقت الشعور بالتوتر والضغط النفسي الهائل هو المسؤول عن ذلك، وترتبط نسبة هذا الهرمون المرتفعة مباشرة بالمستويات المرتفعة من الحزن. وبما أن هذه الدراسة أعطت دليلاً يربط حزن المرأة بانخفاض وزن المولود، هذا بالإضافة إلى حدوث الولادة في وقت أبكر من الموعد المحدد لها، بالإضافة إلى ما تشعر به المرأة الحامل من أعراض الاكتئاب النفسي بعد الولادة بسبب ما تعرضت له من توتر وضغط نفسي أثناء الحمل؛ لهذا يجب مساعدة الام الحامل التي تتعرض للضغوطات النفسية من خلال العلاج النفسي أو من خلال المزيد من الدعم العائلي والأسري لها.

كما تؤدي الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل، إلى اضطراب في العلاقة الزوجية وسوء في التكيف الزواجي، وذلك نتيجة لعدم تقبل كلاهما للآراء والرغبات أو الصراعات المتعلقة بأسلوب تربية الطفل الذي سوف يأتي إلى الحياة .إلى جانب عدم القدرة على التعبير عن

أفكارهم لبعضهم البعض بوضوح أو التعارض بين اتجاهات الزوجين، كل ذلك يشبع الاضطراب النفسي والتوتر لدى المرأة الحامل، كالشعور بعدم الأمان والقلق، والاكتئاب، والإرهاق، وعدم الاتزان النفسي والوجداني والخوف من المستقبل، والشعور بالضياع، وعدم القدرة على تحمل التبعآت لدى الزوجين، والتناقض بين الواقع الذي يعيشانه وبين الآمال والتطلعات، كل هذه الظواهر تشكل دوافع قوية للتوتر والضغوط النفسية والقلق و الاكتئاب لدى الزوجين إذا وصلت الأمور إلى درجة عالية من سوء العلاقة بين الطرفين واستحالة استمرار الرابطة بينهما (علي، ٢٠٠٨).

هذا وقد أشار كل من إيفانوفا وبيرتوفا (Ivanova and Pertova (2010 إلى وجود عدد من أسباب الضغوطات النفسية لدى الأمهات الحوامل، نذكر منها ما يلي:

- الخوف من المسؤولية التي تقع على عاتق الأم من مسؤولية كيفية الاعتناء بالمولود.
- عدم الانسجام مع الحمل وهذا بدوره يمكن أن يؤدي بالأم إلى اللجوء إلى التدخين أو تناول المهداءت والمنومات.
- مشاكل عائلية أوعدم التوافق مع الزوج، وهذا يؤدي إلى عدم التوافق مع الحمل.
- عدم الرغبة في الإنجاب يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي ويصاحبه تقيؤ وغثيان، وتشير الدراسات إن المرأة التي ترغب في ال تزداد مخاوفها منه.
- إصابة المرأة بالتوتر عند التفكير بأن المولود سيكون ذكر أم أنثى.
- ازدياد حالة التوتر والقلق لدى الأم الحامل وخاصة في الشهر الأول من الحمل وقد تصل حالات القلق إلى الشعور بالاكتئاب وهذا يؤدي بدوره إلى إفراز هرمونات تصل عبر المشيمة إلى الجنين مما يؤدي إلى حركة زائدة عند الجنين.

وقد أشارت العديد من الدراسات، ومنها دراسة بوليتين (Bulletin (1995 إلى أن إدراك الدعم والمساندة من الشريك في مؤسسة الزواج متطلب أساسي لمواجهة الضغوطات النفسية لدى الامهات الحوامل، وإدارة الأزمات داخل الأسرة، حيث أن التكيف الزواجي نمط من التوافقات الاجتماعية التي تهدف من خلالها المرأة للقيام بعلاقات منسجمة مع قرينها في الزواج، والتكيف الزواجي يعني أن كلاً من الزوج والزوجة يجد في العلاقة الزوجية ما يشبع حاجاته الجسمية والعاطفية والاجتماعية مما ينتج عنهُ حالة من الرضا عن الزواج ، فكلاً من الزوج والزوجة يقوم بواجباته في الحياة الزوجية على نحو كفء ومرن وذلك ليشعران بالانتماء إلى مؤسسة الزواج

ويشعران بالرضا والارتياح إن عدم إشباع الرغبات العاطفية والاجتماعية بين الزوجين لمدة طويلة يسبب توتراً نفسياً ونفوراً بينهما إلى الحد الذي يجعل كثيراً من المتخصصين ينصحون بالبحث وراء كل زواج فاشل أو متعثر عن اضطراب في التكيف الزواجي (أبو العز،٢٠٠٧).

التكيف الزواجي:

التكيف الزواجي من المفاهيم التي حظيت باهتمام العلماء والباحثين في المجال النفسي والاجتماعي والأسري، لكونه العامل الأساسي في حياة أسرية مستقرة وآمنه، وعادة ما تمت دراسته عن طريق أدوات تُعنى بمجالات مختلفة مثل شدة الصراع بين الزوجين، معدل السعادة والرضا. كما يقررها الشخص، مدى الرغبة في استمرار الزواج، درجة التكيف، معدل انتقاد الشريك ومجالات أخرى مرتبطة به (بطرس، ٢٠٠٨).

وبمراجعة الأدبيات يلاحظ أن هناك تعريفات متعددة للتكيف الزواجي، إذ أن التكيف الزواجي هو القدرة على حل الصراعات العديدة التي إن تُركتْ دَمرت الحياة الزوجية. بينما اعتبر (خوري، ٢٠٠٤) التكيف الزواجي عبارة عن حالة يكون فيها شعور عام لدى الأزواج بالسعادة والرضا عن علاقاتهم الزوجية حيث يتسم الرضا عن العلاقة بالتقبل والاهتمام والرعاية وفهم الشريكين لبعضهم البعض. ويرى (الحمد، ٢٠٠٣) أن التكيف الزواجي هو قدرة كل من الزوجين على التلاؤم مع الآخر ومع مطالب الزواج، ويُستَدل عليه من أساليب كل منهما في تحقيق أهدافه من الزواج، وفي مواجهة الصعوبات الزوجية وفي التعبير عن انفعالاته ومشاعره في إشباع حاجاته عند تفاعله الزواجي.

كما وجد أن التكيف الزواجي يعد من أول مظاهر التكيف وأهمها والذي يعني معرفة الزوج والزوجة لمهمات الدور الزواجي والقدرة على القيام بهذا الدور ضمن توقعات الشريك والشريكة. والجانب الآخرهو التكيف النفسي العاطفي والذي يعني مدى ما يحقق الزوج أو الزوجة من إشباع لحاجاتهم العاطفية في العلاقة الزوجية، وتعتبر العلاقة الزوجية هي علاقة خاصة، وعلاقة دافئة، وعلاقة حميمة بين زوجين وهى علاقة ينتج عنها بعد ذلك قدوم طفل إلى الحياة (Tevfik & Bektas, 2007).

إن مفهوم التكيف الزواجي يمثل كل أشكال النشاط التي يبذلها الزوج من أجل تحقيق دوافعه نحو بلوغ أعلى حد من السعادة الزوجية، وقد يكون التكيف الزواجي سيئاً أوطيباً، بقدر نوع الجهود التكيفية التي يبذلها الزوجين، فعندما تؤول هذه الجهود إلى إشباع حاجات المرأة وإزالة حالة التوتر النفسي عندها، والتحرر من الاحباطات أو الصراعات التي تواجهها يكون الزوج قد حقق تكيفاً جيداً. أما إذا لم يصل إلى حالة خفض التوتر وإزالة القلق الدال على المعاناة والمكابدة لدى المرأة، فعندها نقول إن الزوج سيء التكيف لأن أنواع السلوك التكيفي التي لجأ لها لم تفلح في تحقيق الغاية وهي الوصول إلى حالة الارتياح والرضا والسعادة، وإن القيام بنشاط من أجل إشباع الحاجة وخفض التوتر والوصول إلى الاتزان هي دورة الحياة النفسية التي يعيشها الجميع في سعيه للتكيف الحي المستمر (الرحو، ٢٠٠٥).

وتعد الضغوطات النفسية من أسباب سوء التكيف الزواجي كما في حالة الحمل عند الأمهات، وإن شدة الضغوطات ومصادرها وعدد تكرارها ونوعيتها وكذلك التجارب في الحياة كلها عوامل تؤثر في ذلك، وتختلف الأحاسيس المرتبطة باضطراب سوء التكيف الزواجي اختلافاً كبيراً من حيث درجاته، ومن حيث حدته، ومن حيث تباين خبرات الأمهات اللواتي يتعرضن لها فإذا كان القلق هو أساس المشكلة فإن النساء يصبحن أكثر عرضة للخوف والعصبية في معظم الوقت (Alferi & Carver, 2001).

وفي حالة اقتران سوء التكيف الزواجي بالضغوطات النفسية كالاكتئاب فإن الانفعالات المرافقة لذلك تكون أكثر حدة، فتظهر على الأمهات الحوامل أعراض مثل: الحزن والبكاء والإحساس بالعجز أمام أي شيء وفقدان الأمل، والإحساس باليأس، وبعض النساء الحوامل يلازمهن مزيجاً من سوء التكيف يتمثل بتداخل القلق مع مشاعر الكآبة. ويعتبر العلاج النفسي هو الأسلوب الأمثل لمواجهة المشكلات التي يتعرضن لها، من خلال تعليمهن الأساليب العلاجية المناسبة للتخفيف من حدة الضغوطات النفسية، وتشجيعهن للانضمام إلى جماعات يأنسون بها، من خلال أساليب الإرشاد والعلاج الجمعي إضافة إلى إستخدام العقاقير الطبية النفسية كما يعتبر العلاج الذاتي (Self-Set tretment) من الأساليب الفعالة في التعامل مع الضغوطات النفسية لدى الحوامل حيث يساعدهن على مواجهه هذه الضغوطات كما انه يهتم بالتغذية الصحيحة، وتنظيم أوقات الفراغ وإجراء التمارين الرياضية، والتحدث إلى شخص موثوق به كالزوج (الخوالدة، ٢٠٠٨). كما إن

المودة والسكينة والرحمة هي: الأضلاع الثلاثة للتكيف الزواجى، فالسكن يعنى الطمأنينة والهدوء والراحة في كنف الطرف الآخر، والمودة تعنى الحب والقرب الجميل والرعاية الصادقة المخلصة وهى (أي المودة) أقرب ما تكون في حالة الرضا، والرحمة تعنى الرفق بالطرف الآخر ومسامحته ونسيان إساءته والإحسان إليه وهى أقرب ما تكون في حالة الغضب أو عدم الرضا (سمور، ١٩٩٧).

يعد التكيف الزواجي مرتبط بمقدار القلق والضغوطات النفسية، فكلما زاد الضغط النفسي عند الام الحامل قلَّ عندها التكيف الزواجي، حيث أن الفوائد التي يحصل عليها الأزواج المتوافقين لا يمكن حصرها. وفي مقدمتها القدرة على تحمل المشقات والضغــوطات الحياتية والنفسية والتغلب على الأزمات التي يواجهونها، وقد ينتج عن التكيف الزواجي قدوم طفل أو طفلة إلى الحياة، أي علاقة بناء إنسان جديد تعمر به الحياة (خوري، ٢٠٠٤).

ويشير مدبولي (٢٠٠٣) أن النضج الانفعالي والقدرة على التحكم بالضغوطات النفسية من العوامل التي تساعد على التكيف النفسي الزواجي لدى الامهات الحوامل، حيث أن أفضل الزيجات هي التي تتم بين شخصين يقدران على الزواج و يرغبان فيه، ويتوفر لهما درجة من النضج الانفعالي والتحكم بالضغوطات النفسية وبالتالي :يجعلهما يحتكمان إلى العقل والمنطق وتقبل ما تأتي به الحياة من مواقف.

تعتقد كثير من الأمهات الحوامل بأن للضغوطات النفسية آثاراً سلبية دائماً إلا أن هنالك ما نسميه بالضغوطات الايجابية والمثمرة تلك المتمثلة بالاستجابة النفسية الانفعالية للأحدث السعيدة كالزواج. وأن الأمهات عندما تمر بهذه الحالات فإن الطاقة العقلية والجسمية الكبيرة المصاحبة أو الناتجة عن الضغوط تمكنهن من التأهب والاستعداد لمواجهة احتمالات حدوث هذه الضغوطات مما سيؤدي إلى زيادة روح التحدي والمواجهة ومن ثم اكتساب رصيد كبير من الخبرة العملية والثقة بالنفس والنضج النفسي ويجب أن لا تتوقع الأمهات الحوامل بأن كل مشكلة أو تحد تواجهها ستشكل بالضرورة ضغطا عليها؛ فطبيعة الامهات من حيث التقدير الذهني وقدرة التحمل وأهمية الموضوع المتوقع أن تسبب لهن الانفعالات والضغوطات النفسية وكل هذه العناصر تلعب دوراً في تأثير الانفعال لدى الأمهات الحوامل وبما أن التكيف الزواجي عند الأمهات الحوامل ساعدهن على

التنفيس عن عواطفهن ومشاعرهن الضاغطة لتكون أسرع في الشفاء من الضغوطات النفسية من الامهات اللواتي لا يوجد لديهن رابطة التكيف الزواجي والتعبير عن الشعور والتخفيف من الضغوطات الناتجة عن إفراز الهرمونات التي تعود إلى فعل النشاط السمبثاوي في حالات الكبت للعواطف والأمور الضاغطة وعدم الإفصاح عنها والتخلص منها (أبو العز،٢٠٠٧).

نلاحظ أن الضغوطات النفسية تؤثر على العلاقات الزوجية، وتؤدي إلى تغيرات جوهرية في الحالة النفسية للأم الحامل وبالتالي: تؤدي إلى إصابتها بتوتر نفسي قد يؤثر على جنينها. خاصة عندما تكون هذه الضغوطات موجودة أصلاً قبل الزوج، وقد ظهر أن النساء المصابات بالضغوطات النفسية تزداد لديهن خطورة الأعراض النفسية عند وجود مشاكل في العلاقات الزوجية، والتي بدورها قد تؤثر على حملهن (Bektas & Tevfik, 2007).

لذلك يعتبر التكيف الزواجي من أهم عوامل الزواج الناجح لما يضفيه من ود وطمأنينة تساعد الأمهات الحوامل كثيراً في التخلص من الضغوطات النفسية من خلال التخلص من اضطرابات العلاقات بينهما، وشعور الام الحامل بالحنان والعطف والاستعداد لتقبل المولود بطمأنينة نفسية، فيجعلها تتصرف بعقلانية بعيدة عن التوتر النفسي والقلق والخوف (Alferi & Carver, 2001).

الدراسات السابقة:

يتناول هذا الجزء وصفاً للدراسات العربية والأجنبية السابقة في هذا الموضوع مرتبة بحسب التسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث.

الدراسات العربية المتعلقة بالضغوطات النفسية والتكيف الزواجي:

أجرى سمور (١٩٩٧) دراسة هدفت لقياس درجة التكيف الزواجي في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٨١) زوجاً من المعلمين والمعلمات؛ واستخدم الباحث مقياس التكيف الزواجي المعرب والمعدل للبيئة الأردنية من قبل القواسمي (١٩٥٥) وكذلك من استبانه احتوت متغيرات الدراسة وعددها (٣٤) متغيراً، وللتُعرف على قدرة متغيرات الدراسة على التنبؤ بالتكيف الزواجي فقد حسبت قيم معاملات الارتباط بين هذه المتغيرات والتكيف الزواجي، وأظهرت نتائج الدراسة أن التكيف الزواجي للأزواج ارتبط ارتباطاً ايجابياً دالاً مع حل الخلافات بين الزوجين بالنقاش والحوار المتزن، يليها ارتباطه بوجود اتفاق لدى الزوجين حول تربية الأولاد، أما بالنسبة للزوجات فقد ارتبط ارتباطاً ايجابياً دالاً مع علاقة الزوجة بأهل الزوج، ووجود اتفاق بين الزوجين حول تربية الأبناء، وحل الخلافات بين الزوجين بالنقاش والحوار المتزن، وحسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتكيف الزواجي لدى الأزواج والزوجات وقيمة اختبار (T) للفرق بينهما، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود درجة عالية من التكيف الزواجي لدى كل من الأزواج والزوجات ولكن لدى الزوجات أعلى منه لدى الأزواج.

قام المشعان (٢٠٠٠) بدراسة هدفت إلى بحث مصادر الضغوطات النفسية لدى المعلمين في المرحلة المتوسطة لدى عينة مكونة من (٧٤٥) معلماً ومعلمة من الكويتيين وغير الكويتيين، واستخدم الباحث مقياس الضغوطات النفسية، ومقياس الضغوطات المهنية للمعلمين هذا وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المعلمات كان لديهن شعوراً بضغوطات العمل أكثر من المعلمين.

كما قام **متولي (٢٠٠٠)** بدراسة عنوانها "الضغوطات النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية:"، هدفت إلى التُعرف إلى الفروق في الضغوطات النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للجنس. تكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوطات النفسية لصالح المعلمات. كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوطات النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.

قام الحمد (٢٠٠٣) بدراسة هدفت للبحث في مدى تأثر التكيف الزواجي واستراتيجيات حل الصراع بعمر الزواج والمستوى التعليمي للزوجين، لدى عينة من الأزواج الأردنيين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٢) زوج وزوجة، واستخدم مقياس التكيف الزواجي ومقياس استراتيجيات حل الصراع، وأظهرت النتائج أن التكيف الزواجي للأردنيين مرتفع، كما أشارت نتائج الدراسة انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف الزواجي بين الأزواج والزوجات، كما أظهرت نتائج الدراسة أن التكيف الزواجي لا يتأثر بعمر الزواج أو المستوى التعليمي للزوجين.

هذا وقد أجرى دخان و الحجار (٢٠٠٥) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوطات النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤١) طالبًا وطالبة، وهي تمثل حوالي (٤%) من مجتمع الدراسة البالغ (١٥٤٤١) طالباً وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة، وقد استخدم الباحثان استبانتين، الأولى لقياس الضغوطات النفسية لدى الطلبة، و الثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم. وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوطات النفسية لدى الطلبة كان (٦٢,٠٥%) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (٧٧,٣٣%). كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس و لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوطات النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوطات النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي. كما بينت الدراسة عدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوطات النفسية تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح طلبة مستوى السنة الرابعة ، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوطات النفسية تعزى لمتغير الدخل الشهري، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

كما أجرى الكحلوت والكحلوت (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوطات المدرسية ومستوى الأداء والعلاقة بينهما. وتكونت عينة الدراسة من (٦٦) من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا من الجنسين بواقع (٣٤) من المعلمين و(٣٢) من المعلمات" بمحافظة غزة وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوطات المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية، حيث تراوحت الضغوطات المدرسية العليا ما بين (٥٥-١٩%)، وتتدرج في سلم أعلاه ضغوطات سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوطات العلاقة مع المدير. كما أن مستوى أداء المعلمين قد تراوح مابين (٧٧-٩٥%). وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري وأدناه مجال التقييم والتقويم. ولم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوطات المدرسية وأداء معلمي التكنولوجيا.

أجرى المصري (٢٠٠٧) دراسة بعنوان: "الضغوطات النفسية والدعم الاجتماعي للمطلقات والمطلقين وفاعلية برنامج تدريبي على التعامل مع الضغوطات النفسية". هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة الضغوطات النفسية والدعم الاجتماعي للمطلقات والمطلقين. كما هدفت إلى بيان فاعلية برنامج تدريبي على التعامل مع الضغوطات النفسية، استخدمت الباحثة استبانه الضغوط النفسية واستبانه الدعم الاجتماعي، تكونت عينة الدراسة من (٦٠٨) مطلقة ومطلق، واستخدمت عينة عشوائية تكونت من (٤٠) سيدة تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. أظهرت نتائج الدراسة وجود ضغوطات نفسية لدى المطلقات بدرجة متوسطة وكذلك المطلقين وكانت نسبة الضغوطات عند الرجال اقل مقارنة مع النساء. كما كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الضغوطات والدعم الاجتماعي تُعزى لمتغير عدد سنوات الطلاق. وكان هناك أثر للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة.

أجرت الثابت (٢٠٠٩) دراسة بعنوان الضغوطات النفسيةِ وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والزواجي لدى النساء المصابات بسرطان الثدي المبكر في الأردن. هدفت الدراسة إلى الكشف عن الضغوطات النفسيةِ وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والزواجي لدى النساء المصابات بسرطان الثدي المبكر في الأردن. استخدمت الباحثة مقياس الضغوطات النفسية، ومقاييس التوافق النفسي والاجتماعي والزواجي، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٨) مريضة أردنية مصابة بسرطان الثدي المبكر، ومن المتزوجات وأعمارهن ما بين (٢٠-٧٠) عاماً، ومن اللواتي يراجعن مركز الحسين للسرطان العيادات الخارجية، لمتابعة العلاج والفحص وبعد العملية الجراحية، وقد اختيرت العينة بالطريقة القصدية وحسب تحديدات الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة إن المصابات بسرطان الثدي المبكر لا تعانين من ضغوطات نفسية وبشكل دال إحصائياً. وإن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في الضغوطات النفسيةٍ على وفق متغير العمر الزمني ولصالح الفئة العمرية أربعين سنة فأقل، وهنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوطات النفسية على وفق متغير المستوى التعليمي ولصالح ذوات حملة درجة الدبلوم، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوطات النفسية على وفق متغير مدة العلاج ولصالح ذوات فئة مدة العلاج ستة أشهر فأقل. كما أظهرت النتائج أن المصابات بسرطان الثدي المبكر يتمتعن وبشكل دال إحصائياً بتوافق كلي ونفسي واجتماعي وزواجي. كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتوافق النفسي لصالح الفئة العمرية أربعين سنة فأقل، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتوافق النفسي مع متغيري المستوى التعليمي ومدة العلاج، وظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي والزواجي مع متغيرات العمر والمستوى التعليمي ومدة العلاج. وظهر وجود علاقة سلبية وبدلالة إحصائية بين الضغوطات النفسية وكل من التوافق النفسي والاجتماعي والزواجي حيث تؤدي الضغوطات الأسرية والاجتماعية منها إلى الإحساس بعدم الأمن والاستقرار والشعور بالعجز واللامبالاة.

أجرى حنون (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى التعرف على درجة الضغوطات النفسية لدى العاملين في مجال الخدمات النفسية في فلسطين، ودرجة علاقة الضغوطات بالشعور بالعجز وإضافة إلى تحديد الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات (الجنس، والعمر، والمسمى الوظيفي،

والخبرة، ومكان العمل)، وتكون مجتمع الدراسة من (٢٤٩) أخصائي وأخصائية في محافظة فلسطين – نابلس– قلقيلية – سلفيت – جنين، وطولكرم، أما عينة الدراسة تكونت من (١٥٤) أخصائي وأخصائية والتي تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، وقد شكلت ما نسبته (٦١,٨%) من مجتمع الدراسة. وبعد تطبيق إجراءات الدراسة واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة تبين ان الضغوطات النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في شمال فلسطين جاء بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (٢,٩٣) أي بنسبة مئوية (٥٨,٦%) واحتل هذا المجال الأهمية المهنية المرتبة الأولى في المجتمع بين مجالات الضغوطات النفسية. إذ جاء بدرجة عالية وبمتوسط حسابي (٣,١٨) وبنسبة مئوية (٦٣,٨%). وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة كبيرة بين الضغوط والشعور بالعجز، وهناك علاقة ما بين الضغوطات واللامعيارية وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجالات الدراسة، إضافة إلى انه لا توجد فروق تبعاً لمتغيرات (الجنس، والعمل، والمسمى الوظيفي، ومكان العمل).

الدراسات الأجنبية المتعلقة بالضغوطات النفسية:

أجرى بلي (2000) Belle دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الضغوطات والجنس والمساندة الاجتماعية. وتكونت عينة الدراسة من (٤٥) امرأة حامل. و(٥٠) رجلاً. واستخدم الباحث الاستبيان كأداة للدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة أن النساء أكثر تعرضاً لأحداث الحياة الضاغطة من الرجال، وذلك بسبب اتجاهاتهن إلى الجوانب العاطفية بشكل واضح، وكذلك كان تدعيم المرأة للواقع الاجتماعي في حالات الضغوط أكثر من الرجال، ألا انه أوضح أيضاً أن كلاً من الرجال والنساء لديهم رغبة فعلية لتقديم تفسيرات تتفق وطبيعة الضغوطات الأسرية، كما أشارت نتائج الدراسة وجود علاقة بين ضغوطات مناخ العمل التي يتعرض لها النساء والرجال وشعورهم بالعجز.

كما قام سكوت (2000) Scott بدراسة هدفت إلى التعرف على الضغوطات النفسية والانفعالية التي تتعرض لها الأسرة وأفرادها. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) أسرة، استخدم الباحث أسلوب المنهج الوصفي والاستبانه كأداة للدراسة. هذا وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك أربعة عوامل أساسية مرتبطة بالاضطرابات النفسية بشكل عام، ومفادها: نقص الثقة في العلاقات بين الوالدين، وسوء العلاقات القائمة، وتزايد خيبة الأمل، على مستوى الأوضاع الاقتصادية، إلى جانب عدم وجود هدف يتم السعي لتحقيقه، وعليه أوضحت الدراسة أهمية التركيز على تلك العوامل بهدف تحسين التعامل مع الضغوطات الأسرية بصفة عامة للضتخلص من العزلة الاجتماعية.

أجرى كولفير وأرينا ِ(2002) Culver & Arena دراسة هدفت إلى التعرف على الضغوطات التي تعاني منها المصابات بسرطان الثدي الأولي والسرطانات النسائية الأخرى، وكذلك لمعرفة الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهتها بعد إنتهاء المعالجة. وتكونت عينة الدراسة من (٥١) امرأة أعمارهنَّ تتراوح بين (٣٤-٧٧) عاماً، وخضعنَ للعلاج الإشعاعي أو للعلاج الكيميائي أو لكليهما معاً، وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوطات التي تعاني منها المصابات بعد المعالجة من السرطان تتضمن: الشعور بالشك وعدم الثقة بالمعالجة والمتابعة الطبية والأعراض المرضية، والقلق حول المشاكل الجسمية كصعوبة التركيز والاتجاهات حول الجسد والتعامل مع الموت، المشاركات في الدراسة استخدمنَ أسلوب التقبل والتدين واللهو والتسلية كإستراتيجيات أولية لمواجهة المرض.

كما قام بويفين وسميث وهان (2008) Boivin, Smith & Haan بدراسة هدفت إلى معرفة النقص في الأداء العصبي النفسي للنساء المشخصات حديثاً بسرطان الثدي مقارنة مع النساء المصابات بالأورام الحميدة وكذلك مع النساء المصابات بأنواع أخرى من السرطان ولكن بعد إكمال العلاج الخاص بهُنَّ، تكونت عينة الدراسة من (٨٥) امرأة، (١٧) امرأة تَلقينَّ العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي، و(٢١) امرأة مصابة بالأورام الحميدة، و(٢٠) امرأة أكملن قبل سنة العلاج الخاص بالسرطان، كانت أعمار المشاركات تتراوح بين (١٧-٥٣) عاماً، أظهرت نتائج الدراسة أن المرأة التي تشخص حديثاً بسرطان الثدي تعاني من أعراض عدم الدقة والرتابة في إنجاز الأعمال،

وبطء التعلم، والشعور بالعجز وفقدان المعنى والذات وأن هذه الصعوبات المعرفية تكون مرتبطة بالضغط النفسي الناتج عن تشخيص السرطان وليس مجرد التأثيرات الجانبية للإشعاع والعلاج الكيميائي.

الدراسات الأجنبية المتعلقة بالضغوطات التي تواجه الأم الحامل:

قام بهانداري وآخرون (Bhandari, et. al, 2008) بدراسة بعنوان الضغوطات التي تتعرض لها الامهات الحوامل وتعاني منها في المناطق الريفية. وقد هدفت هذه الدراسة إلى وصف الحياة اليومية للامهات الحوامل في المناطق الريفية، مع التركيز على أسباب الضغوطات والتوتر التي تعاني منها الامهات الحوامل. وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) امرأة حامل. وقد أظهرت الدراسة أن اغلب المشاكل والضغوطات التي تعاني منها الامهات الحوامل سببها: العنف مع الشريك الحميم, وبعض الضغوطات والمشاكل والتي سببها الرئيسي الضغوطات المالية، وعدم وجود الدعم الاجتماعي، والقضايا القانونية وقضايا النقل، وسوء المعاملة، والفقر وغيرها. كما أظهرت نتائج الدراسة بأن عنف الشريك الحميم بالذات يخلق التوتر، والذي يمكن من خلاله أن تتفاقم الضغوطات بشكل كبير على المرأة الحامل.

وفي دراسة أجراها والترز (Walters (2002 بعنوان أثر الإجهاد والقلق والأكتئاب على المشاكل الصحية التي تواجهها الام الحامل. طبقت الدراسة على عينة عشوائية تكونت من (٣٥٦) من الامهات الحوامل في كندا. فقد أظهرت هذه الدراسة بأن الإجهاد والقلق والاكتئاب من المشاكل الصحية والنفسية الأكثر تكراراً والتي تواجهها الام الحامل. كما أظهرت الدراسة بأن أسباب هذه المشاكل والضغوطات بمختلف أنواعها، يعتمد اعتماداً كبيراً على الوضع الاجتماعي والاقتصادي، والعرق وهيكل الأسرة ونوعية العلاقات الأسرية، وطبيعة مشاركتها في سوق العمل. كما أشارت الدراسة إلى أهمية ادوار الجنسين والناس الآخرين ففي التخفيف من عبء هذه المشاكل والضغوطات على الام الحامل.

التعليق على الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة الضغط النفسي لدى الأمهات الحوامل وبعض فئات أخرى من العاملين ولكن لا توجد أي دراسة سابقة تناولت الضغط النفسي للأمهات الحوامل وأثرها على التكيف الزواجي لهن، وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تتناول دراسة مجموعة من المتغيرات في حدود علم الباحثة التي لم يسبق لها وأن تطرق إليها الباحثين من قبل. استفادت الباحثة من خلال العرض السابق في تحديد متغيرات الدراسة وهي الضغوطات النفسية للأمهات الحوامل بأبعادها، وفي ضوء ذلك قامت الباحثة باستخدام الأدوات المناسبة وتحديد حجم عينة الدراسة كما واستطاعت الباحثه الإستفادة من مقاييس الدراسات السابقة وتحديد نوع المنهج المستخدم في البحث الحالي والذي ساعد في التحقق من فروض الدراسة للوصول إلى النتائج وفي ضوء الدراسات السابقة أيضاً تم وضع مجموعة من الفروض بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة الحالية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

أفراد الدراسة:

لأغراض تحقيق اهداف الدراسة فقد جرى اختيار (٥) من المستشفيات و(٢) مركزين صحيين من مدينة عمان بشكل قصدي ممن أبدوا رغبتهم للتعاون مع الباحثة، وبعد اختيار تلك المراكز والمستشفيات التي تتضمن عيادات نسائية جرى اختيار (١٥٠) امرأة من الامهات الحوامل المتطوعات للمشاركة في الإجابة على أدوات الدراسة. والجدول (١) يبين توزيع افراد عينة الدراسة بحسب المستشفيات والمراكز الصحية .

جدول ١: توزيع عينة الدراسة بحسب المستشفى والمراكز الصحية

المستشفى	الخيارات	التكرارات
مركز صحي	مركز عمان الشامل	١٣
	مركز صحي النصر	١٣
	مستشفى الامل	١٨
مستشفى	مستشفى الجامعة	٣٠
	مستشفى فرح	٢١
	مستشفى هبة	٣٠
	مستشفى البشير	٢٥
المجموع		١٥٠

كما روعي في اختيار العينة: العمر، والمستوى الاقتصادي، والمستوى الاكاديمي للامهات الحوامل والجدول (٢) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة.

جدول ٢: خصائص عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة

المتغبرات	الخيارات	التكرارات	النسبة المئوية
العمر	٢٠ سنة فما دون	٢١	١٤,٠
	٢١ سنة – ٣٠ سنة	٨٢	٥٤,٧
	٣١ سنة فاكثر	٤٧	٣١,٣
المستوى الاكاديمي	دون الثانوية	٢٦	١٧,٣
	ثانوية	٦٤	٤٢,٧
	بكالوريوس	٤٠	٢٦,٧
	دراسات عليا	٢٠	١٣,٣
المستوى الاقتصادي	متوسط	٦٦	٤٤,٠
	جيد	٧٠	٤٦,٧
	ممتاز	١٤	٩,٣

يتبين من الجدول رقم (٢) أن أفراد عينة الدراسة توزعوا بنسب متفاوتة وفقاً لمتغير العمر حيث كان اغلبهن من اللواتي أعمارهن (٢١ سنة – ٣٠ سنة) وبنسبة (٥٤,٧) ، يليهن اللواتي أعمارهن (٣١) سنة وبنسبة (٣١,٣)، ويليهن اللواتي أعمارهن ٢٠ سنة فما دون وبنسبة (١٤,٠) كما توزعت أفراد عينة الدراسة بنسب متفاوتة وفقاً لمتغير للمؤهل العلمي حيث كان اغلبهم من المستوى الأكاديمي الثانوي وبنسبة (٤٢,٧)، يليهن المستوى الأكاديمي لمرحلة البكالوريوس وبنسبة (٢٦,٧) ومن ثم يليهن الذين مؤهلهم ، دون الثانوية وبنسبة(١٧,٣) ، ويليهن المستوى الأكاديمي لمرحلة الدراسات العليا وبنسبة (١٣,٣) ومن ثم يليهن الذين مؤهلهم ، دون الثانوية وبنسبة(١٧,٣). كما توزعت أفراد عينة الدراسة وبنسب متفاوتة وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي. حيث كان اغلبهن من اللواتي مستواهن الاقتصادي جيد وبنسبة (٤٦,٧) ومن ثم يليهن الذين مستواهن الاقتصادي متوسط وبنسبة(٤٤,٠) ومن ثم يليهن الذين مستواهن الاقتصادي ممتاز وبنسبة(٩,٣).

أدوات الدراسة:

قامت الباحثة بتطوير مقياس خاص بالضغوطات النفسية لدى الأمهات الحوامل كالآتي:

أ- **مقياس الضغوطات النفسية :** ملحق رقم (٢)

تم تطوير مقياس الضغوطات النفسية وذلك بالإعتماد على:

- المقاييس والدراسات السابقة المتوفرة.
- الإطلاع على المقاييس الأخرى كمقياس (حنون، ٢٠٠٩، والثابت، ٢٠٠٩).

ويتكون المقياس من (٥٨) فقرة موزعة على الأبعاد التالية:

- بُعد مجال العمل وتتضمن الفقرات (١-٥)
- بُعد الصحة الجسمية - بدنية وتتضمن الفقرات (٧-١٢)
- بُعد العلاقات الاجتماعية وتتضمن الفقرات (١٣-٢٠)
- بُعد الناحية الاقتصادية وتتضمن الفقرات (٢١-٢٦)
- بُعد مجال التكيف الأسري وتتضمن الفقرات (٢٧-٣٨)
- بُعد مجال الناحية النفسية وتتضمن الفقرات (٣٩-٤٥)
- بُعد مجال المظهر الخارجي وأعراض الحمل وتتضمن الفقرات (٤٦-٥٨).

الصدق لمقياس الضغوطات النفسية:

تم استخراج صدق المحتوى لمقياس الضغوطات النفسية من خلال عرض صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين، ممن يحملون درجة الدكتوراه في كلية العلوم التربوية في تخصص القياس والتقويم والارشاد النفسي التربوي، و التربية الخاصة، و الادارة التربوية، بلغ عددهم (١١) محكماً، من أساتذة الجامعة الأردنية ملحق رقم (٥)، وتألف المقياس بصورته الأولية من (٦٥) فقرة، وطُلب من المحكمين آبداء رأيهم في هذه الفقرات من حيث مدى ملاءمتها لمفهوم المقياس ولطبيعة المفحوصات وغايات الدراسة، أو إجراء تعديل على بعض الفقرات، وإضافة بعض الفقرات أو رفضها إذا كانت مكرّرة، وقد تم قبول الفقرات التي بلغت نسبة الأتفاق بين المحكمين حولها (٨٠%) فأكثر، وبالتالي عدد فقرات المقياس في صورته النهائية (٥٨) فقرة.

الثبات لمقياس الضغوطات النفسية:

تم تطبيق المقياس على (٢٠) امرأة حامل من غير عينة البحث وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على نفس الأشخاص، واستخراج معامل الارتباط بين مرتي الإجراء كما تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach – Alpha) للاتساق الداخلي للدرجة الكلية على المقياس وقد بلغت (.٧٧) بينما جاءت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية كالآتي :.

- بعد مجال العمل والحمل (٠,٧٥) .
- بعد مجال الصحة الجسمية والحمل (٠,٦٣) .
- بعد مجال الحمل والعلاقات الاجتماعية (٠,٨١) .
- بعد مجال الحمل والناحية الاقتصادية (٠,٨١) .
- بعد مجال الحمل والتكيف الاسري (٠,٨٠) .
- بعد مجال الحمل والناحية النفسية (٠,٧٣) .
- بعد مجال الحمل والمظهر الخارجي واعراض الحمل (٠,٨٢).

وبالتالي فقد بلغ معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (.٧٧)، وبذلك تكون أداة الدراسة صادقة وثابتة وقابلة للتطبيق لغايات الدراسة الحالية.

طريقة التصحيح لمقياس الضغوطات النفسية:

بعد التأكد من صدق أداة الدراسة واختبار ثباتها وتحديد العينة المراد تطبيق الاستبانة عليها، قامت الباحثة بتوزيع الأستبانة على الأفراد ومن ثم إعطاء المستجيبين فرصة كافية للإجابة وتم تفريغ الاستبيانات المسترجعة في نموذج خاص بالحاسب تمهيداً للقيام بالمعالجة الإحصائية. كما تم تدريج مستوى الإجابة عن كل فقرة وفق مقياس ليكرت الخماسي وحددت بخمسة مستويات على النحو الآتي: مرتفع جداً ويعطى (٥) درجات، ومستوى مرتفع ويعطى (٤) درجات، ومستوى متوسط ويعطى (٣) درجات، ومستوى منخفض ويعطى (٢) درجتين، ومستوى منخفض جداً ويعطى (١) درجة واحدة، وسيتم استخدام مقياس الحكم على النتائج الذي تم تقسيمه إلى (عال، متوسط، منخفض) وفقاً للمعايير الآتية:

$$\frac{\text{القيمة الدنيا – القيمة العليا لبدائل الإجابة}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{(1-5)}{3} = \frac{4}{3} = 1,33$$

١+١،٣٣= ٢،٣٣

٢،٣٤ +١،٣٣=٣،٦٧

٣،٦٨ فأكثر = ٥،٠٠

وبذلك إذا بلغ المتوسط الحسابي الاستجابات لأفراد العينة ما بين (٨–٢،٣٣) فإن درجة الإستجابة منخفضة، وتكون متوسطة إذا بلغ متوسط استجاباتهم ما بين (٢،٣٤–٣،٦٧)، وتكون عالية إذا بلغ المتوسط الحسابي ٣،٦٨ فأكثر.

ب- مقياس التكيف الزواجي: ملحق رقم (٣)

تم استخدام مقياس التكيف الزواجي الذي طوره أبو أسعد (٢٠٠٥) للبيئة الأردنية، والذي بناه كل من بلوم وميهرابين (1999) Blum and Mehrabian، لغايات تقييم مستوى التكيف الزواجي لدى أفراد عينة الدراسة من النساء المتزوجات، ويتمتّع هذا المقياس أصلاً بخصائص سيكومترية مناسبة من الصّدق والثبات.

وصف مقياس التكيف الزواجي:

تم استخدام مقياس التكيف الزواجي أبو أسعد (٢٠٠٥) والذي كان قد تم التحقق من صدقه واستخراج معامل الثبات له فكانت قيمته بإعادة الأختبار (٠,٨٩)، وبالأتساق الداخلي (٠,٩٢). وقد تكون مقياس التكيف الزواجي من خمس وثلاثين (٣٥) فقرة، وقد صيغت بعض هذه الفقرات في صورة إيجابية (مثلاً الفقرة (١٩)، أعتبر نفسي سعيداً بزواجي)، كما صيغت بعضها الآخر في صورة سلبية (مثلاً، الفقرة (١١)، توجد لدي صعوبات زواجية). ويُطلب من المفحوصين تقدير

إجاباتهم على فقرات المقياس على سلّم إجابة خماسي حسب مقياس ليكرت الخماسي، بحيث يجيب المفحوص على فقرات الاختبار باختيار استجابة من خمسة استجابات، وقد تم عكس هذا السلم للفقرات السلبية حيث تأخذ الإستجابات الأوزان التالية وهي: لا أوافق بدرجة مرتفعة (١)، لا أوافق بدرجة بسيطة (٢)، بين الموافقة والرفض (٣)، أوافق بدرجة بسيطة (٤)، أوافق بدرجة مرتفعة (٥).

وتمثل العبارات الثماني عشرة (١٨) التالية الفقرات الإيجابية وهي ذات الأرقام: (١، ٣، ٥، ٧، ٨، ١٠، ١٢، ١٣، ١٥، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٤، ٣٥).

كما تمثل العبارات السبع عشرة (١٧) التالية الفقرات السلبية وهي ذات الأرقام: (٢، ٤، ٦، ٩، ١١، ١٤، ١٦، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٣٠، ٣١، ٣٣).

وتتراوح الدرجة الكلية بين (٣٥- ١٧٥)، بعد عكس تصحيح الفقرات السلبية، وتوصف المفحوصة التي تقترب درجتها الكلية على المقياس من الحد الأعلى (١٧٥) انها تمتلك تكيف زواجي مرتفع، ومن تقترب درجتها من الحد الأدنى (٣٥) فإن لديها تكيف زواجي متدن، وتشير الدرجات من (٣٥-٨١) إلى تكيف زواجي متدن، ومن (٨٢- ١٢٨) إلى تكيف زواجي معتدل، ومن (١٢٩- ١٧٥) إلى تكيّف زواجي مرتفع، وذلك تمشياً مع غايات الدّراسة. واعتمد في ذلك على تقدير إجابات المفحوصين على فقرات المقياس على سلم إجابة خماسي حسب مقياس ليكرت الخماسي، بحيث يجيب المفحوصين على فقرات الاختبار باختيار من خمسة استجابات وهي: لا أوافق بدرجة مرتفعة (١)، لا أوافق بدرجة بسيطة (٢)، بين الموافقة والرفض (٣)، أوافق بدرجة بسيطة (٤)، أوافق بدرجة مرتفة (٥) (أبو أسعد،٢٠٠٥).

صدق المقياس:

قام أبو أسعد (٢٠٠٥) بالتحقق من الصدق الظاهري لمقياس التكيف الزواجي من خلال عرض صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين، ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، بلغ عددهم (١٦) محكما، من أساتذة الجامعات الأردنية، وقد بلغت نسبة

الاتفاق بين المحكمين (٨٠%) فأكثر، وبالتالي بقي عدد فقرات المقياس كما هو في صورته الأصلية يتكون من (٣٥) فقرة،.

ثبات المقياس:

قام أبو أسعد (٢٠٠٥) بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين:

أ- **طريقة الثبات بإعادة الاختبار (Test–Retest Reliability)**: تم تطبيق مقياس التكيف الزواجي على عينة مؤلفة من (٢٥) زوجة، وبعد مضي أسبوعين تم تطبيق المقياس على نفس العينة،ثم تم حساب معامل الإرتباط بين مرتي التطبيق، حيث بلغ معامل الثبات (٠,٨٤).

ب- **الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)**: تم حساب الثبات لمقياس التكيف الزواجي بطريقة الاتساق الداخلي إعتماداً على معادلة كرومباخ الفا، حيث بلغ معامل الثبات (٠,٩٢).

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Science (SPSS) بالإجابة عن أسئلة الدراسة. وذلك على النحو التالي:

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن أسئلة الدراسة.
٢. استخدام تحليل الإنحدار المتعدد Multiple Regression.
٣. تم استخدام كرومباخ ألفا لقياس ثبات أداة الدراسة.

إجراءات الدراسة:

قامت الباحثة بالحصول على الموافقة الرسمية من رئاسة الجامعة الأردنية، حيث قامت الجامعة بإرسال خطاب موجه إلى وزارة الصحة لتسهيل مهمة الباحثة، وتم توزيع مقياسي الدراسة على الأمهات الحوامل، وقامت الباحثة بشرح أهداف الدراسة والطلب منهم تعبئتها بدقة وموضوعية، وإضافة إلى أن الباحثة وضحت للأفراد المشمولين بالدراسة، أن إجاباتهم سوف تعامل بسرية تامة، وانها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط، وتم إعطاء المستجيبين فرصة كافية للإجابة، كما وتم تفريغ الأستبيانات المسترجعة في نموذج خاص بالحاسب تمهيداً للقيام بالمعالجة الإحصائية (SPSS).

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة من خلال الإجابة عن أسئلتها وعلى النحو التالي:

تم استخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية للأبعاد الفرعية لمقياس الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل، **وللإجابة عن السؤال الأول والذي ينص على: "ما مستوى الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل ؟"** تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة والجدول رقم (٣) يوضح تلك النتائج.

جدول ٣: المتوسطات والانحرافات المعيارية للأبعاد المتفرعة التي تتعرض لها الأمهات الحوامل على مقياس الضغوطات النفسية

الأبعاد الفرعية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الانطباق
مجال العمل	**٣,٠٥**	**٠,٦٠**	**متوسط**
الصحة الجسمية	**٢,١٣**	**٠,٥٧**	**منخفض**
العلاقات الاجتماعية	**٣,٠٣**	**٠,٦٧**	**متوسط**
الاقتصادية	**٢,٨٠**	**٠,٧٥**	**متوسط**
التكيف الاسري	**٢,٨٨**	**٠,٥٠**	**متوسط**
الناحية النفسية	**٢,٢٤**	**٠,٢٦**	**منخفض**
المظهر الخارجي وأعراض الحمل	**٢,٤٠**	**٠,٧١**	**منخفض**
القيمة الكلية	**٢,٦٤**	**٢,١٤**	

يظهر من الجدول (٣) أن المتوسطات الحسابية جاءت متباينة بين متوسطة ومنخفضة للأبعاد الفرعية لمقياس الضغوطات النفسية وقد أشارت النتائج أن درجة الانطباق الكلي للمقياس بلغت (٢,٦٤) وبانحراف معياري بلغ (٢,١٤). كما تبين من الجدول أن درجة الانطباق لأبعاد، العمل والعلاقات الاجتماعية والناحية الاقتصادية والتكيف الاسري جاءت متوسطة بينما جاءت درجة الانطباق لأبعاد الصحة الجسمية والناحية النفسية والمظهر الخارجي منخفضة ولمعرفة مستوى الضغوطات النفسية لكل بُعد من الأبعاد الفرعية التي يتكون منها المقياس، فقد تم استخدام

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة والجدول (٤) يوضح تلك النتائج.

جدول ٤: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات الأكثر شيوعا لبُعد مجال العمل التي تتعرض لها الأمهات الحوامل على مقياس الضغوطات النفسية

الرقم	الفقـــــرة	المتوط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الانطباق
٥	**عبء العمل الزائد يسبب لي الضيق الشديد والقلق على الجنين**	٣,٥٣	٣١,١	١	**مرتفع**
٤	**الظروف الفيزيائية والبيئية (التهوية، التدفئة، الإضاءة، الحركة) تشعرني بالقلق على صحة الجنين**	٣,٤٣	١١,٠	٢	**مرتفع**
١	**لا استطيع التركيز على الاعمال والمهام في عملي بسبب الحمل**	٣,٠٧	١,٩	٣	**متوسط**
٢	**لا استطيع التوفيق ما بين متطلبات العمل والحمل**	٢,٧٧	١,١٩	٤	**متوسط**
٣	**خوفي على صحة الجنين يسبب لي الخوف من ركوب وسائط النقل العام والخاصة**	٢,٤٣	١,١٦	٥	**منخفض**
	الاداء ككل	٣,٠٥	٠,٦٠		**متوسط**

يظهر من الجدول (٤) أن المتوسطات الحسابية جاءت متباينة بين مرتفعة ومتوسطة ومنخفضة للفقرات ضمن مجال العمل والحمل حسب إجابات أفراد عينة الدراسة، وقد أشارت النتائج أن درجة الانطباق الكلي للبعد جاءت متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمجال بدرجة (٣,٠٥)، وبانحراف معياري بلغ (٠,٦٠) كما تبين من الجدول أن الفقرة رقم (٥) والتي تنص على "عبء العمل الزائد يسبب لي الضيق الشديد والقلق على الجنين" عبء العمل الزائد يسبب لي الضيق الشديد والقلق على الجنين" جاءت ذات مستوى انطباق مرتفع بمتوسط حسابي (٣,٥٣)، كما ان الفقرة رقم (٤) والتي تنص على "الظروف الفيزيائية والبيئية (التهوية، التدفئة، الإضاءة، الحركة) تشعرني بالقلق على صحة الجنين" جاءت ذات مستوى انطباق مرتفع بمتوسط حسابي (٣,٤٣)، وجاءت الفقرة رقم (١) والتي تنص على" لا استطيع التركيز على الأعمال والمهام في عملي بسبب الحمل " بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٣,٠٧)، وجاءت الفقرة رقم (٢) والتي تنص على"لا استطيع التوفيق ما بين متطلبات العمل والحمل" بمستوى انطباق متوسط

بمتوسط حسابي بلغ (٢,٧٧). كما أن الفقرة رقم (٣) والتي تنص على" خوفي على صحة الجنين يسبب لي الخوف من ركوب وسائط النقل العام والخاصة جاءت ذات مستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٤٣).

جدول ٥: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الأكثر شيوعاً لبُعد مجال الصحة الجسمية البدنية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل على مقياس الضغوطات النفسية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الانطباق
٦	**خوفي على صحة الجنين يمنعني من ممارسة الأنشطة البدنية**	**٢,٦٢**	**١,١٦**	**١**	**متوسط**
١١	**خوفي عل صحتي جعلني أتابع البرامج الرياضية وتصفح الانترنت ومتابعة المجلات المهتمة في الموضوع**	**٢,٤٦**	**١,١٣**	**٢**	**منخفض**
٧	**أشعر بحاجتي إلى معلومات ونصائح حول صحتي الجسدية**	**٢,١٠**	**٠,٨٠**	**٣**	**منخفض**
١٠	**يسبب الحمل لي بعض المشاكل الصحية مثل الإحساس بالغثيان والتقيؤ والتوتر والقلق**	**٢,٠٠**	**١,٠٠**	**٤**	**منخفض**
٩	**أشعر بالتعب الجسمي خلال الحمل.**	**١,٨٧**	**.٨٦**	**٥**	**منخفض**
٨	**تزعجني كثيراً بعض المشاكل الصحية التي أتعرض إليها بسبب الحمل (مثل التقيؤ – الحرقة).**	**١,٧٧**	**.٧٩**	**٦**	**منخفض**
	الأداء ككل	**٢,١٣**	**.٥٧**		**منخفض**

يظهر من الجدول (٥) أن المتوسطات الحسابية جاءت متباينة بين متوسطة ومنخفضة للفقرات ضمن مجال الصحة الجسمية – البدنية والحمل حسب إجابات أفراد عينة الدراسة، وقد أشارت النتائج أن درجة الانطباق الكلي للبعد جاءت منخفضة، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمجال بدرجة (٢,١٣)، وبانحراف معياري بلغ (.٥٧) كما تبين من الجدول أن الفقرة رقم (٦) والتي تنص على "خوفي على صحة الجنين يمنعني من ممارسة الأنشطة البدنية" جاءت ذات مستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي (٢,٦٢)، وجاءت الفقرة رقم (١١) والتي تنص على "خوفي على صحتي جعلني أتابع البرامج الرياضية وتصفح الانترنت ومتابعة المجلات المهتمة في الموضوع" بمستوى

انطباق منخفض بمتوسط حسابي (٢,٤٦)، وجاءت الفقرة رقم (٧) والتي تنص على "أشعر بحاجتي إلى معلومات ونصائح حول صحتي الجسدية "بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,١٠)، وجاءت الفقرة رقم (١٠) والتي تنص على "يسبب الحمل لي بعض المشاكل الصحية مثل الإحساس بالغثيان والتقيؤ والتوتر والقلق" بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٠٠). كما أن الفقرة رقم (٩) والتي تنص على "أشعر بالتعب الجسمي خلال الحمل. بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (١,٨٧). وجاءت الفقرة رقم (٨) والتي تنص على "تزعجني كثيراً بعض المشاكل الصحية التي أتعرض إليها بسبب الحمل (مثل التقيؤ- الحرقة). بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (١,٧٧).

جدول ٦: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الأكثر شيوعاً لبُعد مجال العلاقات الاجتماعية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل على مقياس الضغوطات النفسية

الرقم	الفقـــــــرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الانطباق
١٣	تغيرت علاقتي مع بعض الناس بسبب الحمل.	٣,٤٧	١,١٢	١	مرتفع
١٦	شعوري بالضيق والضجر وفقدان البهجه بالحياة يعيق من إندماجي في علاقات ناجحة مع العالم الخارجي	٣,٤٢	١,٠٩	٢	مرتفع
١٧	اتضايق لضعف قدرتي على التعبير الانفعالي والتعبير بحرية تامة.	٣,٤١	١,١٤	٣	مرتفع
١٨	أحس بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي وصعوبة مشاركتي الآخرين في الحفلات والمناسبات .	٢,٨٧	١,١٦	٤	متوسط
١٤	يضايقني قلة الاختلاط بأصدقائي والأقارب خلال فترة الحمل.	٢,٧١	١,١٧	٥	متوسط
١٥	يضايقني الابتعاد عن الانخراط بالعمل الاجتماعي خلال فترة الحمل .	٢,٧٠	١,٠٩	٦	متوسط
١٢	انزعج من نظرات لآخرين إلى انتفاخ بطني والتغيرات التي تحدث في جسمي	٢,٦٣	١,٣٣	٧	متوسط
	الأداء ككل	٣,٠٣	.٦٧		متوسط

يظهر من الجدول (٦) أن المتوسطات الحسابية جاءت متباينة بين مرتفعة ومتوسطة ومنخفضة للفقرات ضمن مجال الحمل والعلاقات الاجتماعية حسب إجابات أفراد عينة الدراسة.

وقد أشارت النتائج أن درجة الانطباق الكلي للبعد جاءت متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمجال بدرجة (٣,٠٣)، وبانحراف معياري بلغ (٠,٦٧). كما تبين من الجدول أن الفقرة رقم (١٣) والتي تنص على "تغيرت علاقتي مع بعض الناس بسبب الحمل. "جاءت ذات مستوى انطباق مرتفعة بمتوسط حسابي (٣,٤٧)، وجاءت الفقرة رقم (١٦) والتي تنص على "شعوري بالضيق والضجر وفقدان البهجه بالحياة يعيق من إندماجي في علاقات ناجحة مع العالم الخارجي "بمستوى انطباق مرتفع بمتوسط حسابي (٣,٤٢)، وجاءت الفقرة رقم (١٧) والتي تنص على "اتضايق لضعف قدرتي على التعبير الانفعالي والتعبير بحرية تامة". بمستوى انطباق مرتفع بمتوسط حسابي بلغ (٣,٤١)، وجاءت الفقرة رقم (١٨) والتي تنص على "أحس بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي وصعوبة مشاركتي الآخرين في الحفلات والمناسبات. "بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٢,٨٧). كما أن الفقرة رقم (١٤) والتي تنص على "يضايقني قلة الاختلاط بأصدقائي والأقارب خلال فترة الحمل "بمستوى انطباق متوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢,٧١). وجاءت الفقرة رقم (١٥) والتي تنص على "يضايقتي الابتعاد عن الانخراط بالعمل الاجتماعي خلال فترة الحمل". بمستوى انطباق متوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢,٧٠). كما أن الفقرة رقم (١٢) والتي تنص على "انزعج من نظرأت الآخرين إلى انتفاخ بطني والتغيرات التي تحدث في جسمي" بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٢,٦٣).

جدول ٧: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الأكثر شيوعاً لبُعد مجال الناحية الاقتصادية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل على مقياس الضغوطات النفسية

الرقم	الفقـــــرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الانطباق
٢٢	أنا أنزعج عندما افكر بكيفية تلبية احتياجات طفلي المستقبلية.	٣,٤٣	١,٠٩	١	مرتفع
٢١	أنا قلقة حول تأمين المستلزمات الخاصة بطفلي.	٢,٨١	١,٢٦	٢	متوسط
٢٤	أشعر بالضيق لأنني أكلف زوجي بمصاريف فوق قدرته	٢,٨٠	١,٢٧	٣	متوسط
٢٠	أنا قلقة حول تأمين تكاليف الولادة ونفقات المستشفى.	٢,٦٧	١,٢٦	٤	متوسط
١٩	تزعجني أوضاعي الاقتصادية.	٢,٦٥	١,٢٠	٥	متوسط
٢٣	أشعر بصراع عندما افكر بعودتي للعمل وتلبية حاجات الطفل والمنزل	٢,٤١	١,١٨	٦	منخفض
	الاداء ككل	٢,٨٠	٠,٧٥		متوسط

يظهر من الجدول (٧) أن المتوسطات الحسابية جاءت متباينة بين مرتفعة ومتوسطة ومنخفضة للفقرات ضمن مجال الحمل والناحية الاقتصادية حسب إجابات أفراد عينة الدراسة، وقد أشارت النتائج أن درجة الانطباق الكلي للبُعد جاءت بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمجال بدرجة (٢,٨٠)، وبانحراف معياري بلغ (75.) كما تبين من الجدول أن الفقرة رقم (٢٢) والتي تنص على "أنا أنزعج عندما أفكر بكيفية تلبية احتياجات طفلي المستقبلية". جاءت ذات مستوى انطباق مرتفع بمتوسط حسابي (٣,٤٣)، وجاءت الفقرة رقم (٢١) والتي تنص على "أنا قلقة حول تأمين المستلزمات الخاصة بطفلي". بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي (٢,٨١)، وجاءت

الفقرة رقم (٢٤) والتي تنص على "أشعر بالضيق لأنني أكلف زوجي بمصاريف فوق قدرته أنا قلقة حول تأمين تكاليف الولادة ونفقات المستشفى". بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٢,٨٠)، وجاءت الفقرة رقم (٢٠) والتي تنص على "أنا قلقة حول تأمين تكاليف الولادة ونفقات المستشفى "بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٢,٦٧). كما أن الفقرة رقم (١٩) والتي تنص على "تزعجني أوضاعي الاقتصادية". جاءت بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٢,٦٥). وجاءت الفقرة رقم (٢٣) والتي تنص على "أشعر بصراع عندما أفكر بعودتي للعمل وتلبية حاجات الطفل والمنزل" بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٤١).

للإجابة على السؤال الثاني الذي ينص على ما مستوى التكيف الزواجي والتكيف الأسري لدى الأمهات الحوامل .

جدول ٨: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الأكثر شيوعاً لبُعد مجال الحمل والتكيف الأسري التي تتعرض لها الأمهات الحوامل على مقياس الضغوطات النفسية

الرقم	الفقـــــــــرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الانطباق
٢٥	اخاف كثيراً من احتمالية عدم التعلق بالمولود الجديد	٣,٧١	١,٢٠	١	مرتفع
٣٠	تزعجني غيرة زوجي لدى اهتمامي بطفلي.	٣,٤٦	١,٠٥	٢	مرتفع
٣١	اخاف من ان وجود طفل جديد في الأسرة قد يغير من علاقتي مع زوجي.	٣,٤٣	٣١,٠	٣	مرتفع
٢٩	أنا قلقة من نشوء علاقات بيني وبين زوجي بسبب تعلقي بمولودي الجديد	٣,٤٢	٢١,١	٤	مرتفع
٣٣	لا يحب زوجي ان يناقش مواضيع لها علاقة بالحمل	٣,٢١	٣١,١	٥	متوسط
٣٩	أتضايق من تدني مستوى العلاقات الاجتماعية مع زوجي وقضاء الأوقات الممتعة وقلة خروجي لسهرات معة لانشغالي بمولودي	٣,١١	٦١,٢	٦	متوسط
٢٦	انشغالي بالحمل وصحة الجنين يعيقني في القيام بواجباتي كأم وزوجة	٣,٠٧	٣١,٢	٧	متوسط
٣٤	يؤثر الحمل على علاقتي الحميمة مع زوجي.	٢,٩٣	٢٠.١	٨	متوسط
٣٢	اشعر بفتور العلاقة بيني وبين زوجي منذ بداية الحمل.	٢,٧٧	١,١٩	٩	متوسط
٣٨	زوجي يساعدني أكثر بأعمال البيت منذ الحمل.	٢,٧٣	١,١٤	١٠	متوسط
٢٨	أنا منزعجة من تأثير الخلافات الزوجية على نفسية طفلي .	٢,٥٢	٢١,٢	١١	منخفض
٢٧	يزعجني كثرة الأعمال المنزلية الملقاة على عاتقي.	٢,٤١	١,٢٠	١٢	منخفض
٣٧	يساندني زوجي للتكيف مع وجود مولود في الأسرة.	٢,١٧	٨١,١	١٣	منخفض
٣٦	يقدم لي زوجي المساندة والنصائح لتقبل طفلي والاهتمام به.	٢,١٧	١,٠٢	١٤	منخفض
٣٥	أشعر بالسعادة عندما أرى زوجي يعتني بطفلي عندما أكون مشغولة	١,٨٥	١,٢١	١٥	منخفض
	الاداء ككل	٢,٨٨	٠,٥٠		متوسط

يظهر من الجدول (٨) أن المتوسطات الحسابية جاءت متباينة بين مرتفعة ومتوسطة ومنخفضة للفقرات ضمن مجال الحمل والتكيف الأسري حسب إجابات أفراد عينة الدراسة، وقد أشارت النتائج أن درجة الانطباق الكلي للبُعد جاءت بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمجال بدرجة (٢,٨٨)، وبانحراف معياري بلغ (٠,٥٠) كما تبين من الجدول أن الفقرة رقم (٢٥) والتي تنص على " أخاف كثيراً من احتمالية عدم التعلق بالمولود الجديد " جاءت ذات مستوى انطباق مرتفع بمتوسط حسابي (٣,٧١)، وجاءت الفقرة رقم (٣٠) والتي تنص على " تزعجني غيرة زوجي لدى اهتمامي بطفلي". بمستوى انطباق مرتفع بمتوسط حسابي (٣,٤٦)، وجاءت الفقرة رقم (٣١) والتي تنص على "أخاف من أن وجود طفل جديد في الأسرة قد يغير من علاقتي مع زوجي. " بمستوى انطباق مرتفع بمتوسط حسابي بلغ (٣,٤٣)، وجاءت الفقرة رقم (٢٩) والتي تنص على "أنا قلقة من نشوء علاقات بيني وبين زوجي بسبب تعلقي بمولودي الجديد" بمستوى انطباق مرتفع بمتوسط حسابي بلغ (٣,٤٢). كما ان الفقرة رقم (٣٣) والتي تنص على "لا يحب زوجي ان يناقش مواضيع لها علاقة بالحمل" جاءت بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٣,٢١). وجاءت الفقرة رقم (٣٩) والتي تنص على "أتضايق من تدني مستوى العلاقات الاجتماعية مع زوجي وقضاء الأوقات الممتعة وقلة خروجي لسهرات معة لانشغالي بمولودي "بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٣,١١)، وجاءت الفقرة رقم (٢٦) والتي تنص على "انشغالي بالحمل وصحة الجنين يعيقني في القيام بواجباتي كأم وزوجة" بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٣,٠٧)، وجاءت الفقرة رقم (٣٤) والتي تنص على "يؤثر الحمل على علاقتي الحميمة مع زوجي". بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٢,٩٣). كما أن الفقرة رقم (٣٢) والتي تنص على "أشعر بفتور العلاقة بيني وبين زوجي منذ بداية الحمل. "جاءت بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٢,٧٧). وجاءت الفقرة رقم (٣٨) والتي تنص على "زوجي يساعدني أكثر بأعمال البيت منذ الحمل". بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٢,٧٣)، وجاءت الفقرة رقم (٢٨) والتي تنص على "أنا منزعجة من تأثير الخلافات الزوجية على نفسية طفلي". بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٥٢)، وجاءت الفقرة رقم (٢٧) والتي تنص على "يزعجني كثرة الأعمال المنزلية الملقاة على عاتقي". بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٤١). كما أن الفقرة رقم (٣٧) والتي تنص على "يساندني زوجي للتكيف مع وجود مولود في الأسرة". جاءت أيضاً

بمستوى انطباق منخفض مماثل بمتوسط حسابي بلغ (٢,٤١). وجاءت الفقرة رقم (٣٦) والتي تنص على "يقدم لي زوجي المساندة والنصائح لتقبل طفلي والاهتمام به". بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,١٧)، كما جاءت الفقرة رقم (٣٥) والتي تنص على "أشعر بالسعادة عندما أرى زوجي يعتني بطفلي عندما أكون مشغولة" بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (١,٨٥).

جدول ٩: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الأكثر شيوعاً لبُعد مجال الناحية النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل على مقياس الضغوطات النفسية

الرقم	الفقـــــرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الانطباق
٤٠	أنزعج جداً من اضطرابات الحالة المزاجية التي تضايقني منذ بداية الحمل	٣,٨١	١,٠٩	١	مرتفع
٤٦	شعوري بالوحدة قادني إلى الانسحاب من جميع علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين.	٣,٠٣	١,٢٤	٢	متوسط
٤٤	اشعر بالاكتئاب نتيجة الحمل.	٢,٧٤	١,٢٦	٣	متوسط
٤٢	ازداد حبي وتقبلي لنفسي خلال الحمل.	٢,٦٢	١,٠٦	٤	متوسط
٤٣	اعتقد أن تفكيري مشوش خلال هذا الحمل.	٢,٥١	١,٠٦	٥	منخفض
٤٧	يقلقني عدم معرفتي بنوع الطفل (ذكر، انثى)	٢,٤٩	١,١٧	٦	منخفض
٤١	انا قلقه من الحمل ومن الولادة.	٢,٣١	١,١٩	٧	منخفض
٤٥	أنا سعيدة جداً بهذا الحمل.	٢,٠٥	.٩٥	٨	منخفض
٤٨	يقلقني عدم التاكد من صحة طفلي من الناحية العقلية	١,٧٠	.٩٩	٩	منخفض
	الاداء ككل	٢,٤٢	.٦٢		منخفض

يظهر من الجدول (٩) أن المتوسطات الحسابية جاءت متباينة بين مرتفعة ومتوسطة ومنخفضة للفقرات ضمن مجال الحمل والناحية التفسية حسب إجابات أفراد عينة الدراسة، وقد أشارت النتائج أن درجة الإنطباق الكلي للبعد جاءت بدرجة منخفضة حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمجال بدرجة (٢,٤٢)، وبانحراف معياري بلغ (٠,٦٢). كما تبين من الجدول أن الفقرة رقم (٤٠) والتي تنص على "أنزعج جداً من اضطرابات الحالة المزاجية التي تضايقني منذ بداية الحمل". جاءت ذات مستوى انطباق مرتفع بمتوسط حسابي (٣,٨١)، وجاءت الفقرة رقم (٤٦) والتي تنص

على "شعوري بالوحدة قادني إلى الانسحاب من جميع علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين" بمستوى انطباق متوسطة بمتوسط حسابي (٣,٠٣)، وجاءت الفقرة رقم (٤٤) والتي تنص على "أشعر بالاكتئاب نتيجة الحمل". بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٢,٧٤)، وجاءت الفقرة رقم (٤٢) والتي تنص على "ازداد حبي وتقبلي لنفسي خلال الحمل". بمستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي بلغ (٢,٦٢). كما أن الفقرة رقم (٤٣) والتي تنص على "أعتقد أن تفكيري مشوش خلال هذا الحمل. "بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٥١). وجاءت الفقرة رقم (٤٧) والتي تنص على "يقلقني عدم معرفتي بنوع الطفل (ذكر، انثى)" بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٤٩)، وجاءت الفقرة رقم (٤١) والتي تنص على "أنا قلقه من الحمل ومن الولادة". بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٣١). كما أن الفقرة رقم (٤٥) والتي تنص على "أنا سعيدة جداً بهذا الحمل". جاءت بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٠٥). وجاءت الفقرة رقم (٤٨) والتي تنص على "يقلقني عدم التاكد من صحة طفلي من الناحية العقلية" بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (١,٧٠).

جدول ١٠: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الأكثر شيوعاً لبُعد مجال المظهر الخارجي وأعراض الحمل التي تتعرض لها الأمهات الحوامل على مقياس الضغوطات النفسية

الرقم	الفقـــــرة	المتوسط لحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الانطباق
٥٢	تزعجني التغيرات التي تحدث في جسمي من حيث الشكل والحجم	٢,٦٤	١,١٢	١	متوسط
٥٥	اتضايق من نظرأت زوجي للتشققات التي تظهر في فترة الحمل فاشعر بالضيق	٠٢,٦	١,٢٩	٢	متوسط
٥٧	اعاني من الارق وعدم القدرة على النوم	٢,٤٩	١,١٦	٣	منخفض
٥٦	اشعر بعدم الرغبة بالحركة والخمول الزائد	٢,٤٥	١,١٤	٤	منخفض
٥٠	تضايقني اعراض الحمل خاصة التقيؤ وحرقة المعدة وتورم القدمين	٢,٣١	١,٢١	٥	منخفض
٥١	اتضايق من كبر انتفاخ وترهل صدري بعد الولادة	٢,٢٤	١,١٩	٦	منخفض
٥٤	اتضايق عند ظهور البثور والكلف على وجهي فاشعر بالتوتر والانزعاج	٢,٢٤	١,١٦	٧	منخفض
٥٣	يقلقني كيفية التخلص من التشققات التي تظهر أثناء فترة الحمل	٢,٢٣	١,١٢	٨	منخفض
٤٩	تشكل زيادة الوزن خلال الحمل امرا مزعجا بالنسبة لي	٢,٢١	١،٢٢	٩	منخفض
٥٨	يزعجني كثيراً تورم القدمين وانتفاخهما	٢,١٧	١,٠٣	١٠	منخفض
	الاداء ككل	٢,٤٠	٠,٠٧١		منخفض

يظهر من الجدول (١٠) أن المتوسطات الحسابية جاءت متباينة بين متوسطة ومنخفضة للفقرات ضمن مجال المظهر الخارجي واعراض الحمل حسب إجابات أفراد عينة الدراسة، وقد أشارت النتائج أن درجة الإنطباق الكلي للبُعد جاءت بدرجة منخفضة، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمجال بدرجة (٢,٤٠)، وبانحراف معياري بلغ (٠,٧١). كما تبين من الجدول أن الفقرة رقم (٥٢) والتي تنص على "تزعجني التغيرات التي تحدث في جسمي من حيث الشكل والحجم" جاءت ذات مستوى انطباق متوسط بمتوسط حسابي (٢,٦٢)، وجاءت الفقرة رقم (٥٥) والتي تنص على "اتضايق من نظرأت زوجي للتشققات التي تظهر في فترة الحمل فأشعر بالضيق" بمستوى انطباق

متوسط بمتوسط حسابي (٢,٦٠)، وجاءت الفقرة رقم (٥٧) والتي تنص على "أعـــاني مـــن الآرق وعدم القدرة على النوم" بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٤٩)، وجاءت الفقرة رقم (٥٦) والتي تنص على " اشعر بعدم الرغبة بالحركة والخمول الزائد " بمستوى انطبـــاق مـــنخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٤٥).كما ان الفقرة رقم (٥٠) والتي تنص على "تضايقني أعراض الحمـــل خاصة التقيؤ وحرقة المعدة وتورم القدمين" بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٣١). وجاءت الفقرة رقم (٥١) والتي تنص على "اتضايق من كبر انتفاخ وترهل صدري بعد الـــولادة " بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٢٤)، وجاءت الفقرة رقم (٥٤) والتي تنص على "اتضايق عند ظهور البثور والكلف على وجهي فأشعر بالتوتر والإنزعاج" بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٢٤).كما ان الفقرة رقم (٥٣) والتي تنص على "يقلقني كيفية التخلص مـــن التشققات التي تظهر أثناء فترة الحمل" جاءت بمستوى انطباق مـــنخفض بمتوســـط حـــسابي بلـــغ (٢,٢٣). وجاءت الفقرة رقم (٤٩) والتي تنص على "تشكل زيادة الوزن خلال الحمل أمراً مزعجاً بالنسبة لي" بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٢١)، وجاءت الفقرة رقم (٥٨) والتي تنص على"يزعجني كثيراً تورم القدمين وانتفاخهما" بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلـــغ (٢,١٧).

وللإجابة على السوال الثالث والذي ينص على: "ما العلاقة بين الضغوطات النفسية لدى الامهات الحوامل ومستوى التيف الزواجي لديهن"؟ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (١٠) يوضح تلك النتائج.

جدول ١١: الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل وعلاقتها بمستوى التكيف الزواجي لديهن .

الارتباط	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة
-.205	2.5933	.012
	2.6124	

يظهر من الجدول (١١) ان هناك ارتباط ذو دلالة احصائية بين اجابات افراد عينة الدراسة فيمـــا يتعلق بالمجال الاول والذي ينص على " الضغوطات النفسية لدى الامهات الحوامـــل " والمجـــال

الثاني والذي ينص على " اعادة الهندسة " حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-.٢٠٥) وكانت قيمة مستوى الدلالة (٠,٠١٢) وهي قيمة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (α=٠,٠٥)

وللإجابة عن السؤال الرابع والذي ينص على: "هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل والتي تُعزىً لمتغير المستوى الأكاديمي؟" تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لمعرفة أثر المستوى الأكاديمي على الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل والجدول (١٢) يوضح تلك النتائج.

جدول ١٢: تحليل التباين الأحادي لبيان أثر الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل والتي تُعزىً لمتغير المستوى الأكاديمي

المجـــــال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
طبيعة الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل	بين المجموعات	١,٤٠٨	٣	٠,٤٦٩	٣,١٩٦	٠,٠٢٥
	داخل المجموعات	٢١,٤٤٥	١٤٦	٠,١٤٧		
	المجموع	٢٢,٨٥٣	١٤٩			

يظهر من الجدول (١٢) أن الفروق بين إجابات أفراد عينة الدراسة باختلاف المستوى الاكاديمي جاءت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=٠,٠٥) في المجالات التي تقيس الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل . ولمعرفة لصالح أي من الفئات كانت الفروق ذات الدلالة الإحصائية تم إجراء اختبار شافية البعدي، والجدول يوضح تلك النتائج.

جدول ١٣: نتائج اختبار شافية للفروق بين المتوسطات والتي تُعزىً متغير المستوى الأكاديمي

المجال	المتوسط الحسابي	دون الثانوية العامة	الثانوية العامة	بكالوريوس
		٢,٥٣	٢,٧٩	٥٢,٦
طبيعة الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل	دون الثانوية العامة		٠,٠٤١	٠,٧١٤
	الثانوية العامة			٠,٣١٤
	بكالوريوس			
	دراسات عليا			

يظهر من الجدول (١٣) أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية للضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل تبعاً للمستوى الاكاديمي كانت بين متوسط فئة "الثانوية العامة" وفئة "دون الثانوية العامة ، وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية لكلتا الفئتين يظهر أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية كانت لصالح فئة "الثانوية العامة " والتي حصلت على متوسط حسابي بلغ (٢,٧٩) بينما حصلت فئة "دون الثانوية العامة" على متوسط حسابي بلغ (٢,٥٣) أي أن فئة الأمهات الحوامل واللواتي حاصلات على الثانوية العامة كمؤهل أكاديمي يتعرضن للضغوطات النفسية أكثر من الأمهات الحوامل اللواتي لم يحصلن على الثانوية العامة أو مؤهلهن الأكاديمي بكالوريوس أو دراسات عليا.

وللإجابة عن السؤال الخامس والذي ينص على: "هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل والتي تُعزىً لمتغير العمر؟" تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لمعرفة أثر العمر على الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل والجدول (١٤) يوضح تلك النتائج.

جدول ١٤: تحليل التباين الأحادي لبيان أثر الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل والتي تُعزىً لمتغير العمر

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
طبيعة الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل في المجال	بين المجموعات	١,٣٩٠	٢	٠,٦٩٥	٤,٧٦١	٠,٠١٠
	داخل المجموعات	٢١,٤٦٣	١٤٧	٠,١٤٦		
	المجموع	٢٢,٨٥٣	١٤٩			

يظهر من الجدول (١٤) أن الفروق بين إجابات أفراد عينة الدراسة باختلاف طبيعة العمل جاءت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=٠,٠٥) في المجالات التي تقيس الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل . ولمعرفة لصالح أي من الفئات كانت الفروق ذات الدلالة الإحصائية تم إجراء اختبار شفيه البعدي، والجدول (١٥) يوضح تلك النتائج:

جدول ١٥: نتائج اختبار شافية للفروق بين المتوسطات تبعاً متغير العمر

المجال	المتوسط الحسابي		٢٠ سنة فما دون	٢١ سنة–٣٠ سنة	٣١ سنة فاكثر
			٢,٤٦	٢,٧٥	٢,٦٨
طبيعة الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل	٢٠ سنة فما دون	٢,٤٦		٠,٠١٠	٠,٠٨٩
	٢١ سنة– ٣٠ سنة	٢,٧٥			٠,٦٤٢
	٣١ سنة فاكثر	٢,٦٨			

يظهر من الجدول (١٥) أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية للضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل تبعاً لمتغير العمر كانت بين متوسط فئة "٢١ سنة – ٣٠ سنة" وفئة "٢٠ سنة فما دون"، وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية لكلتا الفئتين يظهر أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية كانت لصالح فئة "٢١ سنة – ٣٠ سنة" والتي حصلت على متوسط حسابي بلغ (٢,٧٥). بينما حصلت فئة "٢٠ سنة فما دون" على متوسط حسابي بلغ (٢,٤٦).أي أن الأمهات اللواتي تقع أعمارهن "٢١ سنة –٣٠ سنة" يتعرضن للضغوطات النفسية أكثر من الأمهات التي تتراوح أعمارهن ما بين "٢٠ سنة فما دون" و "٣١ سنة فأكثر".

وللإجابة عن السؤال السادس والذي ينص على " هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في نوعية الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل والتي تُعزىً للمستوى الاقتصادي؟" تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لمعرفة أثر المستوى الاقتصادي على الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل والجدول (١٦) يوضح تلك النتائج.

جدول ١٦: تحليل التباين الأحادي لبيان أثر الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل والتي تُعزىً لمتغير المستوى الاقتصادي

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
طبيعة الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل	بين المجموعات	٠,٩٥٧	٢	٠,٤٧٨	٣,٢١٣	٠,٠٤٠
	داخل المجموعات	٢١,٨٨٥	١٤٧	٠,١٤٩		
	المجموع	٢٢,٨٤٢	١٤٩			

يظهر من الجدول (١٦) أن الفروق بين إجابات أفراد عينة الدراسة باختلاف المستوى الاقتصادي جاءت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=٠,٠٥) في المجالات التي تقيس الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل . ولمعرفة لصالح أي من الفئات كانت الفروق ذات الدلالة الإحصائية تم إجراء اختبار شفيه البعدي، والجدول(١٧) يوضح تلك النتائج.

جدول ١٧: نتائج اختبار شفيه للفروق بين المتوسطات والتي تُعزىً لمتغير المستوى الاقتصادي

المجـــــــال	المتوسط الحسابي		متوسط	جيد	ممتاز
			٢,٧٥	٢,٧٠	٢,٥٢
طبيعة الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل	متوسط	٢,٧٥		٠,٠٤٧	٠,٨٤٧
	جيد	٢,٧٠			٠,١١٧
	ممتاز	٢,٥٢			

يظهر من الجدول (١٧) أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية للضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل والتي تُعزىً للمستوى الاقتصادي كانت بين متوسط فئة "جيد" وفئة "متوسط"، وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية لكلتا الفئتين يظهر أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية كانت لصالح فئة "متوسط" والتي حصلت على متوسط حسابي بلغ (٢,٧٥) بينما حصلت فئة "جيد"على متوسط حسابي بلغ (٢,٧٠) أي أن فئة الأمهات الحوامل واللواتي يتمتعن بمستوى اقتصادي جيد يتعرضن للضغوطات النفسية أكثر من الأمهات الحوامل اللواتي يتمتعن بمستوى اقتصادي متوسط وممتاز.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

تناول هذا الفصل مناقشة النتائج التي خرجت بها الدراسة والتوصيات وذلك بعد الإنتهاء من المعالجة الإحصائية:

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على "ما مستوى الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل ؟"

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بمجال العمل والحمل التي تتعرض لها الأمهات الحوامل حيث أظهرت النتائج أن الفقرة رقم (٥) والتي تنص على "عبء العمل الزائد يسبب لي الضيق الشديد والقلق على الجنين" حصلت على أعلى متوسط حسابي وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن المرأة الحامل تحتاج إلى الراحة التامة وخصوصا في الأشهر الأولى. وعدم الجلوس لفترة طويلة، كما يجب على الحامل أن تقضى قسطا من الراحة يومياً فتستريح أثناء النهار من ساعة إلى ثلاث ساعات بعد الظهر خاصة في الأشهر الاخيره وتنام مبكراً مساء أيضاً على الحامل أن تتجنب الأعمال التي تسبب لها التعب الشديد حتى لا يسبب لها الإجهاض أما فيما يتعلق بالفقرة رقم (٣) والتي حصلت على أقل متوسط حسابي "خوفي على صحة الجنين يسبب لي الخوف من ركوب وسائط النقل العام والخاصة"، وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى: أن التنقل من وإلى العمل بواسطة وسائل النقل العامة له تأثير سلبي على صحة النساء الحوامل. ويمكن أن تزيد المسؤوليات الإضافية من رعاية الأطفال والأعمال البينية من عبء الوصول إلى العمل.هذا ويعتقد الباحثون بأن هذه الضغوط الإضافية على النساء تعادل أربع أضعاف ما يعانيه الرجال، الذين لا يتأثرون بالتنقل في وسائل النقل بالرغم من انهم يستخدمون هذه الوسائل أكثر من النساء، حيث أن هذه القيود الزمنية وإنعدام المرونة يجعلان من التنقل أمراً مرهقاً بطريقة غير مسبوقة بالنسبة للنساء الحوامل

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بمجال الصحة الجسمية – البدنية والحمل، حيث يظهر من الجدول (٤) أن المتوسطات الحسابية جاءت متباينة بين متوسطة و منخفضة للفقرات ضمن مجال الصحة الجسمية– البدنية والحمل حسب إجابات أفراد عينة الدراسة. كما تبين من الجدول أن الفقرة رقم (٦) جاءت ذات مستوى انطباق متوسط والتي تنص على"خوفي على صحة الجنين

يمنعني من ممارسة الأنشطة البدنية، وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى شعور الأم بأن الممارسة للأنشطة البدنية يمكن أن تمارسها الأم بطريقة خاطئة تهدد صحة جنينها أثناء فتـرة الحمـل وتجعل احتمال تعرضه لمشاكل صحية كثيرة، وهذا يعتبر مؤشر للضغوط النفـسية لـديها. وتعزو الباحثة حصول الفقرة رقم (٨) بمستوى انطباق منخفض والتي تنص على "تزعجنـي كثيراً بعض المشاكل الصحية التي أتعرض إليها بسبب الحمل (مثل التقيؤ – الحرقـة). إلـى أن هذه المشاكل لا تعتبر ملازمة لها طيلة فترة الحمل وإنما هي مشكلات تكون فـي بدايـة الحمل فقط، كما يمكن للمرأة الحامل استخدام نوعاً من المضادات من أجـل الـتخلص مـن مثل هذه المـشكلات الـصحية. وجـاءت هـذه النتـائج متوافقـة مـع دراسـة والتـرز (Walters Vivienne، 2002).

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بمجال العلاقات الاجتماعية والحمل التي تتعرض لها الأمهات الحوامل يظهر من الجدول (٥) أن المتوسطات الحسابية جـاءت متباينـة بـين مرتفعـة متوسـطة ومنخفضة للفقرات ضمن مجال الحمل والعلاقات الاجتماعية حسب إجابـات أفـراد عينـة الدراسة أن الفقرة رقم (١٣) جاءت ذات مستوى انطباق مرتفع، والتي تنص على "تغيـرت علاقتي مع بعض الناس بسبب الحمل" وربما تعود هذه النتيجة إلى أن المرأة الحامل خـلال فترة الحمل تصبح انطوائية، كما انها تفضل المكوث في بيتها أكثر نظراً لطلب الراحة. وقـد حصلت الفقرة رقم (١٢) والتي تنص على "انزعج من نظرأت الآخرين إلى انتفـاخ بطنـي والتغيرات التي تحدث في جسمي، كما وتعزو الباحثة هذه النتائج إلـى أن المـرأة الحامـل تفضل الجلوس في البيت نظراً لبروز منطقة البطن بطريقة ملفته مما يجعلها أكثـر خجـلاً، وهذا غالباً لا يعتبر عند المرأة الحامل سبباً ومؤشراً على الضغوطات النفسية لديها. وتتفـق هذه النتائج مع دراسة بهانداري وآخرون (Bhandari, et al, 2008) الذي أكد أن من أهـم المضغوطات التي تواجه المرأة الحامل هي الضغوطات الاجتماعية. وتتفق هذه النتائج مـع دراسة والترز (Walters Vivienne, 2002) .

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بمجال الحمل والناحية الاقتـصادية يظهـر مـن الجـدول (٦) أن المتوسطات الحسابية جاءت متباينة بين مرتفعة متوسطة ومنخفضة للفقرات ضـمن مجـال الحمل والناحية الاقتصادية حسب إجابات أفراد عينة الدراسة. كما تبين من الجدول أن الفقرة

رقم (٢٢) "أنا أنزعج عندما أفكر بكيفية تلبية احتياجات طفلي المستقبلية". جاءت ذات مستوى انطباق مرتفع، وتعود هذه النتائج إلى أن وجود طفل في الأسرة جديد يزيد من الأعباء الاقتصادية للأب والأم نظراً لما يحتاجه الطفل من توفير للمتطلبات الحياتية الكثيرة التي قد ترهق الأب والأم والذي بدورة يعتبر مؤشر وسبب للضغوطات التي تعاني منها الأم الحامل. وجاءت الفقرة رقم (٢٣) بمستوى انطباق منخفض بمتوسط حسابي بلغ (٢,٤١)، أشعر بصراع عندما أفكر بعودتي للعمل لتلبية حاجات الطفل والمنزل. وتعود هذه النتائج إلى أن المرأة دائما لا تعتبر العنصر الرئيسي الذي يقع على عاتقة العمل من أجل تلبية حاجات الطفل والمنزل. وتتفق هذه النتائج مع دراسة سكوت (Scott, 2000) الذي أكد فيها على أن المشكلات الاقتصادية هي من أهم الضغوطات التي تواجه الأمهات في الأسر.

خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بمجال الحمل والتكيف الأسري مناقشة النتائج المتعلقة ببعد مجال الحمل والتكيف الأسري التي تتعرض لها الأمهات الحوامل يظهر من الجدول (٧) أن المتوسطات الحسابية جاءت متباينة بين مرتفعة متوسطة و منخفضة للفقرات ضمن مجال الحمل والتكيف الأسري حسب إجابات أفراد عينة الدراسة. كما تبين من الجدول أن الفقرة رقم (٢٥) أخاف كثيراً من احتمالية عدم التعلق بالمولود الجديد جاءت ذات مستوى انطباق مرتفع وتعود هذه النتائج إلى أن احتمالية عدم التعلق بالمولود من قبل الأم يعود ربما نظراً لظروفها الصحية أو الاجتماعية أو النفسية التي لا تساعد على تقبل وجود طفل في حياة الأم، وهذه الإسقاطات تؤثر في علاقة الأم سلباً. كما جاءت الفقرة رقم (٣٥) بمستوى انطباق منخفض والتي تنص أشعر بالسعادة عندما أرى زوجي يعتني بطفلي عندما أكون مشغولة، ويأتي من شعور الأب والاستعداد التام لتقبل الطفل القادم من خلال مشاعر الأبوة التي يشعرها والتي تستلزم تغييرات في التصورات والمفاهيم والعلاقات الاجتماعية وهذا يشعر الأب والأم بالسعادة الكبيرة تجاه الحمل وخاصة الأب، حيث تتراوح غالباً اتجاهات الزوج بين القبول والفرح للطفل.

سادساً: مناقشة النتائج المتعلقة بمجال الحمل والناحية النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل يظهر من الجدول (٨) أن المتوسطات الحسابية جاءت متباينة بين مرتفعة و متوسطة

ومنخفضة للفقرات ضمن مجال الحمل والناحية النفسية حسب إجابات أفراد عينة الدراسة، كما تبين من الجدول أن الفقرة رقم (٤٠) والتي تنص على أنزعج جداً من اضــطرابات الحالــة المزاجية التي تضايقني منذ بداية الحمل جاءت ذات مستوى انطباق مرتفع. وتــأتي مــن أن الحالة المزاجية هي من المحالات المصاحبة لكثير من الانفعالات وتقلبات المزاج أثناء فتــرة الحمل. وجاءت الفقرة رقم (٤٨) بمستوى انطباق منخفض والتي تنص على "يقلقنــي عــدم التأكد من صحة طفلي من الناحية العقلية" وتعود انخفاض درجة الانطباق إلى أن الأم تستطيع الاطمئنان على صحة طفلها العقلية من خلال كثير من الوسائل والطرق من خــلال إجــراء التحاليل الطبية المعملية أو المخبرية اللازمة للطفل، وبالتالي هذا يخفف مــن حــدة درجــة الضغط. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة والترز (walters, (2002.

سابعاً: مناقشة النتائج لبُعد مجال المظهر الخارجي وأعراض الحمل التي تتعرض لها الأمهات الحوامل يظهر من الجدول (٩) أن المتوسطات الحسابية جاءت متباينة بين متوسطة ومنخفضة للفقرات ضمن مجال المظهر الخارجي وأعراض الحمل حسب إجابات أفراد عينة الدراسة. كما تبين من الجدول أن الفقرة رقم (٥٢) جاءت ذات مستوى انطباق متوسط تزعجني التغيرات التي تحدث في جسمي من حيث الشكل والحجم، حيث تعمل هذه التغيرات على إحداث ضغوطات نفسية كبيرة لدى الأم مثل تضخم الثدي بينما الغدد المفرزة للحليب داخل الثدي يزداد حجمها. إن تضخم زيادة الوزن عند المرأة الحامل بمقدار ٥٠٠ غرام، تورم القدمين وغيرها من التغيرات التي تسبب إزعاج كبير للمرأة وتعيق حياتها الطبيعية، وجاءت الفقرة رقم (٥٨) بمستوى انطباق منخفض ويزعجني كثيراً تورم القدمين وانتفاخهما وتعود هذه الظاهرة نتيجة لزيادة في إفراز هرمون الاستروجين في بعض النساء الحوامل. وتعتبر هذه حالة سليمة تزول بعد الولادة. وهي غالباً لا تكون عند جميع النساء الحوامل مما تعتبر حالة من التغيرات عادية جداً.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: " ما العلاقة بين الضغوطات النفسية لدى الأمهات الحوامل ومستوى تكيفهن الزواجي ". أظهرت نتائج الدراسة انه لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل على التكيف الزواجي. وهذا يعبر عن ضعف العلاقة بين الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل ومستوى التكيف الزواجي لديهن . وتتفق هذه النتائج مع دراسة **الحمد** (٢٠٠٣) والتي أشارت إلى انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف الزواجي بين الأزواج والزوجات.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي ينص على: "هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل والتي تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي". وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الفروق بين إجابات أفراد عينة الدراسة باختلاف المستوى الأكاديمي جاءت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) في المجالات التي تقيس الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل. وجاءت لصالح فئة الثانوية العامة وتعود هذه النتائج إلى أن هؤلاء الأمهات لا يملكن خبرة ولا دراية بكيفية التخلص من هذه الضغوطات نظراً لتدني مستواهن الأكاديمي الذي يقلل من توعيتهن وخبرتهن بهذه الضغوطات.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس والذي ينص على: "هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل والتي تعزى لمتغير العمر؟" الفروق بين إجابات أفراد عينة الدراسة باختلاف طبيعة العمل جاءت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha\geq$٠,٠٥) في المجالات التي تقيس الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل، حيث جاءت الفروق في المجال الثاني والذي ينص على "طبيعة الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل في المجال الذي يقيس العلاقة بين الصحة الجسمية–البدنية لصالح فئة ٢١ سنة–٣٠ سنة". وتعود هذه النتائج إلى أن الصحة البدنية للنساء البالغ عمرهن ٢١ سنة–٣٠ سنة يكن عرضة للضغوطات النفسية أكثر من غيرهن من النساء ذوات العمر الأقل من ذلك.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس والذي ينص على: "هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل والتي تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، حيث يظهر من الجدول (١٦) أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية للضغوطات النفسية التي تتعرض لها الأمهات الحوامل تبعاً للمستوى الاقتصادي كانت بين متوسط فئة "جيد" وفئة "متوسط"، وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية لكلتا الفئتين يظهر أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية كانت لصالح فئة "متوسط" والتي حصلت على متوسط حسابي بلغ (٢,٧٥) بينما حصلت فئة "جيد" على متوسط حسابي بلغ (٢,٧٠) أي أن فئة الأمهات الحوامل واللواتي يتمتعن بمستوى اقتصادي جيد يتعرضن للضغوطات النفسية أكثر من الأمهات الحوامل اللواتي يتمتعن بمستوى اقتصادي متوسط وممتاز. وتعود هذه النتائج إلى أن الأمهات ذات المستوى الجيد لا يوجد لديهن قدرة على التكيف كما عند الأمهات ذوات المستوى الاقتصادي الممتاز، حيث لا تكون لديهن إمكانات لتامين حاجات الطفل اللازمة مما يسبب ضغوط نفسية لأمهات ذوات المستوى الاقتصادي الجيد.

التوصيات

- الاهتمام بالتوعية الإعلامية، من خلال إعداد برامج تثقيفية حول كيفية التخلص من الضغوطات النفسية التي تواجه المرأة الحامل.
- العمل على رفع المستوى التثقيفي للمرأة الحامل حول الأعراض الجسدية والنفسية التي تتعرض لها طوال فترة الحمل .
- توفير أو تفعيل خدمة الإرشاد للأمهات مما قد يقلل من الضغط الذي قد ينتج لدى الأمهات الحوامل.
- عمل برامج تدريبية إرشادية خاصة بكيفية معالجة المرأة الحامل للتغيرات النفسية والانفعالية والفسيولوجية التي تتعرض لها خلال فترة الحمل.
- عمل دراسات جديدة تتناول موضوع الضغوطات النفسية والتكيف الزواجي لدى المرأة الحامل

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٥). **أثر التكيف الزواجي في التكيف النفسي وتلبية الحاجات النفسية الأساسية لدى الأبناء**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- أبو العز، ابتسام عبد الرزاق (٢٠٠٧). **علاقة أساليب التعامل الزوجية وأشكال التواصل بين الزوجين بالصحة النفسية والتوافق الزواجي من وجهة نظر الزوجات في الأردن**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

- بطرس، حافظ (٢٠٠٨). **التكيف والصحة للطفل**، (ط١)،عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

- الثابت، أوهام نعمان (٢٠٠٩). **الضغوط النفسيةِ وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والزواجي لدى النساء المصابات بسرطان الثدي المبكر في الأردن.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك.

- الحربي، ماطر (٢٠٠٢). **مقارنة مستويات الضغط والقلق ونمط السلوك لدى الإداريين بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- الحمد، باسل سليم (٢٠٠٣). **الرضا الزواجي واستراتيجيات حل الصراع لدى عينة من الأزواج الأردنيين وتأثرهم بعمر الزواج والمستوى التعليمي للزوجين**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- حنون، رسمية (٢٠٠٩). دراسة بعنوان" **درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمات النفسية في فلسطين.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة النجاح، فلسطين.

- الخوالده، سناء ناصر (٢٠٠٨). **أثر صراع التكيف الزواجي والضغوط النفسية والرضا الوظيفي لدى العاملات في ميدان التمريض في محافظة جرش**، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، الجامعة الأردنية،عمان ،الاردن.

- خوري، لمى (٢٠٠٤). **العلاقة بين أنماط تعلق الراشدين بأزواجهم والتكيف الزواجي**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- دخان، نبيل وبشير الحجار (٢٠٠٥). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. **مجلة الجامعة الإسلامية** (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، ص ٣٦٩- ٣٩٨ .

- الرحو، جنان سعيد (٢٠٠٥). **أساسيات في علم النفس**، الدار العربية للعلوم، الطبعة الأولى، بيروت، ص: ٣٧٦.

- رضوان، سامر جميل (٢٠٠٧). **الصحة النفسية**، (ط٢)، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

- سمور، قاسم (١٩٩٧). دراسة تنبؤية لقياس التوافق الزواجي في ضوء عدد من المتغيرات. **مجلة أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد ٣١(٢)، ٥٧-٦٩.**

- شريف ليلى (٢٠٠٣). **أساليب المواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمط الشخصية** أ- **ب لدى اطباء الجراحة القلبية**. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق،دمشق،سوريا.

- شيخاني، سمير (٢٠٠٣). **الضغط النفسي**. الطبعة الأولى،بيروت: دار الفكر العربي للنشر.

- الضريبي، عبدالله (٢٠٠٤). **أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الذمار، اليمن.

- عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٤). **المناخ الأسري وشخصية الأبناء**، القاهرة: دار القاهرة للنشر والتوزيع.

- عبد المعطي، مصطفى حسن (٢٠٠٦). **ضغوط الحياة: وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية، (ط١)**، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

- العبسي، رائدة محمد (٢٠٠٥). **الحمل والولادة العناية بالمرأة الحامل**، عمان، الأردن: دار زيد الكيلاني للنشر والتوزيع.

- عويس، حسين (٢٠٠٣). **قياس الضغوط النفسية لدى الشباب وعلاقتها بمستوى السواء النفسي.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس،القاهرة، مصر.

- القحطاني، عبدالله (٢٠٠٤). **مستويات الاحتراق النفسي والقلق والضغط النفسي لدى مديري المدارس الثانوية في القطاعين العام والخاص في محافظة عمان الكبرى.** رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، عمان،الاردن.

- القين، عفراء عبد الرزاق (٢٠٠٦). **الحاجات النفسية والمشكلات النفسية لدى المرأة الحامل**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.

- الكحلوت، عماد والكحلوت، نصر (٢٠٠٦). **الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا.** دراسة مقدمة للمؤتمر الأول بجامعة الأقصى بغزة "المناهج الفلسطينية الواقع والتطلعات.

- الكساني، مراد (٢٠٠٠). **أثر ضغوط الوظيفة على الولاء التنظيمي: دراسة حالة معلمي المدارس الحكومية في محافظة الزرقاء.** رسالة ماجستير، جامعة آل البيت، المفرق، الأردن.

- متولي، عباس إبراهيم (٢٠٠٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، الأنجلو المصرية، القاهرة، المجلد ١٠، العدد ٢٦، أبريل، ص ١٢٥.

- مدبولي، حنان ثابت (٢٠٠٣). **التوافق الزواجي بين الوالدين كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض سمات الشخصية لديهم**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

- النادي، آلاء كمال (٢٠١٠). **فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التقليل من النّــزاعات الزوجيّة وتــحسين الرّضا والتكيّف الــزواجيّ لدى عينّة من الزّوجات الأردنيّات**، رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

- المشعان، عويد سلطان (٢٠٠٠). مصادر الضغوط في العمل لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية. **مجلة جامعة دمشق**، المجلد (١٦)، العدد الأول.

- المصري، أحمد خالد (٢٠٠٧). **الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي للمطلقات والمطلقين وفاعلية برنامج تدريبي على التعامل مع الضغوط النفسية**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- مصطفى، عبد المعطي حسن (٢٠٠٤). **المناخ الأسري وشخصية الأبناء**، القاهرة: دار القاهرة للنشر والتوزيع.

- يوسف، جمعة (٢٠٠٤). **إدارة ضغوط العمل ونموذج للتدريب والممارسة**. الطبعة الأولى أيترك القاهرة.

المراجع الأجنبية:

- Alferi, S.M. Carver, C.S. et al,.(2001). **An exploratory study of social support, distress, and Life Disruption Among Loma**- income Hispanic Women under treatment for early stage Brest Cancer, Health Psychology,20:(1): p.41-46.

- Archer, J. & Carroll, C., University of Florida Counseling Center, Florida. (2003) . **Pressure and college students.** ***Retreived March*** 22, from http://www.counsel.ufl.edu/brochure.asp?include=brochures/pressure_and_college_students.brochure.

- Bektas M.Y, Tevfik F, K,(2007). Effects of CoupleCommnication Program on Marital Adjustment, **The Journal of the American Board of family Medicine,** vol. 20 ,No, 1, pp. 36-44.

- Belle, D. (2000): Gender differences in the Social Moderators of Stress in Coping and Adaptation, **Journal of work and family abstracts**.

- Bhandari S, Levitch AH, Ellis KK, Ball K, Everett K, Geden E, Bullock L. (2008). Comparative analyses of stressors experienced by rural low-income pregnant women experiencing intimate partner violence and those who are not. **Journal Article, Research Support, N.I.H., Extramural**.

- Block JP, He Y, Zaslavsky AM, Ding L, Avanian JZ. (2009). **Psychosocial pressure and change in weight among US adults.** Am J Epidemiol .; 170(2):181-192.

- Boivin, M.J. Smith, S.S. Haan, P.S. etal. (2008). **Cognitive impairment in women newly diagnosed with breast cancer**, AAN Annual Meeting on April 15, Tuesday, (2008). Commentary from Kurt A. Jaeckle, M.D,FAAN.
- Bulletin, K. (1995). Family variables as mediators of the relationship between work-family conflict and marital adjustment among dual career men and women, **The Journal of Social Psychology,** 155:(4):p.463-486.
- Culver, J. Arena .p. et.al. (2002). Coping and distress among women under treatment for early stage breast cancer: Comparing African Americans, Hispanis and Non Hispanic Whites._**Psycho- Oncology Journal**, 11:(6): p.495-504.
- Dallman MF, Pecoraro NC. (2005), la Fleur SE. **Chronic pressure and comfort foods: Self-medication and abdominal obesity.** Brain Behav Immun.;19:275-280.
- Decherney, Aaln and Nothan, Lauren. (2003), **Current Obstetric & Gynecologic Diagnosis & Treatment**. 9th edition, Unites States of America: a Lange medical book.
- Edwards M. (2000) ***Pressure Management for Cancer Patients****:* a Self Help Manual, Acorn Publishing.
- Georgina Jones, Crispin Jenkinson, Nicola Taylor, Abbie Mills and Stephen Kennedy (2006). **Measuring quality of life in women with endometriosis: tests of data quality**, School of Health and Related Research (SCHARR), University of Sheffield.

- Ginsburg KR and the Committee on Communications and Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2006).Clinical Report: **The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-ChildBonds.**Last accessed on 17 October,.
- Hannele, Palosuo(2000). **Health- related lifestyles and alienation in Moscow and Helsinki. Social Science & Medicine**,5.
- Health Center in The University of Texas at Austin**.** (2002). **Managing pressure**. Retrieved March 22, 2004, from : http://www.utexas.edu/student/cmhc/booklets/pressure/pressure.html#anchor69463
- Holmes, T,H. & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale, Journal of Psychosomatic Medicine,40: p.210- 215.
- Ivanova, N. and Pertova, K. (2010), Medical and Social Problems Facing Pregnant women. Trakia, **Journal of Science**, 8(2), 349-352.
- Jennifer R. Niebyl, Joe Leigh Simpson, Steven G. Gabbe, Mikki Senkarik (2002), **Obstetric-Normal & Problem Pregnancies**. 4th edition, United States of America: Churchil Living stone Inc.
- Larzelere MM, Jones GN. (2008), **Pressure and Health. *Primary Care:*** Clinics in Office Practice.;35(4):839-856.
- Scott Plunkett, W. et al.,(2000). **Family Stress Events, Article California State U**. Northridge, Department of family Environment, U.S.A.

- Ververs, Tessa, Van Dijk, Liset, Yousofi, Somaye, Schobben, Fred, Viss, Gerard H. A. (2009). Depression during Pregnancy: View on Antidepressant use and Information Sources of General Practitioners and Pharmacists, **Romanian Medical Journal**, 56(2), 109-113.
- Walters, Vivienne. (2002). **Stress, anxiety and depression: Women's accounts of their health problems**. Department of Sociology, McMaster University, Hamilton, Ontario, Canada L8S 4M4.
- Wang, J. (2005) **Work pressure as a risk factor for major depressive episode**(s). Psychol Med.; 35:865-871.

ملحق ١: مقاييس الدراسة بصورتها الأولية

سعادة الدكتور المحترم.........................

تحية طيبة وبعد......

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان الضغوطات النفسية عند الحوامل وأثرها على التكيف الزواجي"، حيث تعتبر الضغوطات النفسية عبارة عن تراكمات و ضغوطات لها آثار سلبية على الفرد وتنتج عن أحداث الحياة المزعجة مثل: موت أحد المقربين أو المرض أو الفشل وغيرها من الأحداث التي ترافقها تغيرات فسيولوجية وانفعالية، وهذا النوع من الضغط يحد من انتاجية الفرد.

وقد أعدت الباحثة هذه الإستبانة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي. وبما أنكم تتمتعون بخبرة تربوية ودراية واسعة في هذا المجال فإنني أرجو منكم التكرم بتحكيم فقرات الاستبانة من حيث:

- مدى ملائمة الفقرات لمجالات الدراسة.
- مدى وضوح الفقرات.
- سلامة الصياغة اللغوية.
- أية تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة.

شاكراً لكم حسن تعاونكم،،،

الباحثة:كفاح الشامي

مقياس الضغوط النفسية بصورته الأولية

	الفقـــــرات	الانتماء إلى المجال		الصياغة اللغوية	
		تنتمي إلى المجال	لا تنتمي إلى المجال	واضحة	غير واضحة
المجال الأول: فقرات تقيس العلاقة بين مجال العمل والحمل					
١	**لا استطيع التوفيق ما بين متطلبات العمل والحمل.**				
٢	**لا استطيع التركيز على الاعمال والمهام المطلبة مني في عملي بسبب الحمل.**				
٣	**عبء العمل الزائد يسبب لي الضيق الشديد والقلق على الجنين.**				
٤	**ظروف عملي (التهويه/ التدفئة/ الاضاءة/ الحركة) تشعرني بالقلق على صحة الجنين**				
٥	**ساعات العمل الطويلة جعلتني اتغيب عن العمل وهذا يسبب لي مشكلات كثيرة مع مدير عملي .**				
٦	**خوفي على الجنين يسبب لي الخوف من ركوب وسائط النقل العام .**				
المجال الثاني: فقرات تقيس العلاقة بيت مجال الصحة الجسمية– البدنية والحمل					
٧	**خوفي وحرصي على صحة الجنين يمنعنـــي مـــن ممارسة الانشطة البدنية .**				
٨	**اشعر اني بحاجة إلى معلومـــات ونـــصائح حولـــة صحتي الجسدية .**				
٩	**تزعجني كثيراً بعـــض المـــشاكل الـــصحية التـــي اتعرض اليها بسبب الحمل مثـــل: (الاســـتفراغ – الحرقة).**				
١٠	**اشعر بالتعب الجسمي خلال الحمل.**				
١١	**امشي وأقوم ببعض التمارين المفيدة لي وللجنين.**				
١٢	**يسبب الحمل لي وللجنين بعض المشاكل الصحية.**				
١٣	**خوفي عل صحتي جعلني أتابع البرامج الرياضية وتصفح الانترنت ومتابعة المجلات المهتمـــة فـــي الموضوع .**				
المجال الثالث: فقرات تقيس العلاقة في مجال الحمل والعلاقات الاجتماعية					
١٤	**انزعج من نظرآت الاخرين إلى أنتفاخ بطني**				

	والتغيرات التي تحدث في جسمي.				
١٥	لقد تغيرت علاقتي مع بعض الناس المهمين في حياتي وذلك بسبب الحمل.				
١٦	يضايقني ضعف علاقاتي مع صديقاتي والأقارب خلال فترة الحمل.				
١٧	يضايقني ضعف الانخراط بالعمل الاجتماعي التطوعي والاختلاط بنوعيات مختلفة من البشر خلال فترة الحمل .				
١٨	شعوري بالضيق والضجر وفقدان البهجه بالحياة يعيق من إندماجي في علاقات ناجحة مع العالم الخارجي .				
١٩	شعوري بالضيق والقلق يتعاظم عند عدم قدرتي على تنمية مهارات التعبير الانفعالي والتعبير بحرية تامة.				
٢٠	أحس بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي وصعوبة مشاركتي الآخرين في الحفلات والمناسبات .				
المجال الرابع: فقرات العلاقة بين الحمل والناحية الاقتصادية					
٢١	تزعجني أوضاع اسرتي الاقتصادية				
٢٢	انا قلقة حول كيفية تأمين تكاليف الولادة ونفقات المستشفى.				
٢٣	انا قلقة حول تأمين السكن لطفلي من غرفة ولوازمها .				
٢٤	أنا منزعجة عندما افكر بكيفية تلبية احتياجات طفلي المستقبلية.				
٢٥	أشعر بصراع عندما افكر بعودتي للعمل وتلبية حاجات الطفل والمنزل .				
٢٦	يضايقني عندما اشعر انني اكلف زوجي بمصاريف فوق قدرته .				
المجال الخامس: فقرات تقيس العلاقة بين الحمل ومجال التكيف الأسري					

٢٧	انا مهمومه حول كيفية التعامل مع الطفل بعد مغـــادرة المستشفى				
٢٨	اخاف كثيراً من احتمالية عدم التعلق بالمولود الجديد.				
٢٩	انشغالي بالحمل وصحة الجنين يعيقنـــي عــن القيـــام بواجباتي كأم وزوجة.				
٣٠	الأعمال المنزلية الملقاة على عاتقي كثيرة ومزعجة				
٣١	أنا منزعجة من تأثير الخلافات الزوجية علـــى نفـــسية طفلي.				
٣٢	أنا قلقة من نشوء علاقات بيني وبين زوجي بسبب تعلقي بمولودي الجديد .				
٣٣	يزعجني غيرة زوجي من اهتمامي بمولودي والتقصير بتلبية حاجاتة .				
٣٤	اخاف من ان وجود طفل جديد في الأسرة قد يغير من علاقتي مع زوجي.				
٣٥	اشعر بفتور العلاقة بيني وبين زوجي منذ بداية الحمل.				
٣٦	لا يحب زوجي ان يناقش مواضيع لها علاقة بالحمل				
٣٧	اتضايق كثيراً عند ممارسة الجنس مع زوجي.				
٣٨	زوجي يساعدني أكثر بأعمال البيت منذ الحمل.				
٣٩	أتضايق من تدني مستوى العلاقة الاجتماعية مع زوجي وقضاء الأوقات الممتعة وقلة خروجي لسهرات معة لانشغالي بمولودي				
المجال السادس: فقرات تقيس العلاقة بين الحمل ومجال الناحية النفسية					
٤٠	أنزعج جداً من تنقل نفسيتي بين مزاج جيد ومزاج متعكر				
٤١	انا قلقه من الحمل ومن الولادة.				
٤٢	ازداد حبي وتقبلي لنفسي خلال الحمل.				
٤٣	اعتقد اني مشوشة خلال هذا الحمل.				
٤٤	اشعر بالاكتئاب.				
٤٥	انا سعيدة جداً بهذا الحمل.				
٤٦	شعوري بالوحدة النفسية يقلل من فرصتي بالثقة بالآخرين نتيجة لبعض الأحباطات والصعوبات .				

المجال السابع: فقرات تقيس العلاقة بين الحمل ومجال المظهر الخارجي وأعراض الحمل					
٤٧	تشكل زيادة الوزن خلال الحمـــل امـــراً مزعجـــاً بالنسبة لي .				
٤٨	تضايقني اعراض الحمل خاصة الاستفراغ وحركات المعدة وتورم القدمين				
٤٩	انزعج من نظرآت الاخرين إلى أنتفاخ بطني.				
٥٠	أتضايق من كبر أنتفاخ بطني وترهل صدري				
٥١	تزعجني التغيرات في بعض أعضاء جـــسمي مـــن حيث الحجم والشكل .				
٥٢	أتضايق من نظرآت زوجي لأعضاء جسمي فأشعر بعدم الرضا النفسي.				
٥٣	أفكر بكيفية رؤية جسمي بعد الحمل وكيف أصبح بهذة الصورة.				

ملحق ٢: مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية

أختي الحامل..........

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "**الضغوطات النفسية عند النساء الحوامل وأثرها على التكيف الزواجي لديهن**"، حيث تعتبر الضغوطات النفسية تراكمات وضغوطات لها آثار سلبية على الفرد، وتنتج عن أحداث الحياة المزعجة مثل: موت أحد المقربين أو المرض أو الفشل وغيرها من الأحداث التي ترافقها تغيرات فسيولوجية وانفعالية، وهذا النوع من الضغط يحد من إنتاجية الفرد.

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي تقيس العلاقة بين الضغوطات النفسية والحمل، لذا نرجو منك عزيزتي الأم الحامل الإجابة عن فقرات المقياس علماً بأن المعلومات التي سوف تحصل عليها الباحثة هي لأغراض البحث العلمي.

شكراً لحسن تعاونكن،،،

الباحثة

كفاح الشامي

القسم الأول

المعلومات الديمغرافية:

يرجى وضع إشارة (√) أمام الإجابة التي تنطبق عليك:

١. العمر:

☐ ٢٠ فما دون ☐ ٢١-٣٠ سنة ☐ ٣١ فأكثر

٢- المستوى الأكاديمي:

☐ دون الثانوية ☐ ثانوي ☐ بكالوريوس ☐ دراسات عليا

٣- المستوى الاقتصادي:

☐ متوسط ☐ جيد ☐ ممتاز

القسم الثاني

الرقم	العبـــــــارة	أوافق بدرجة مرتفعة	أوافق بدرجة بسيطة	محايد	لا أوافق بدرجة بسيطة	لا أوافق بدرجة مرتفعة
١	لا استطيع التوفيق ما بين متطلبات العمل والحمل.					
٢	لا استطيع التركيز على الأعمال والمهام فـــي عملـــي بسبب الحمل.					
٣	عبء العمل الزائد يسبب لي الضيق الـــشديد والقلـــق على الجنين.					
٤	الظروف الفيزيائيـــة والبيئيـــة (التهويـــة، التدفئـــة، الإضاءة، الحركة) تشعرني بالقلق على صحة الجنين.					
٥	خوفي على الجنين يسبب لي الخـــوف مـــن ركـــوب وسائط النقل العام والخاصة .					
٦	خوفي على صحة الجنين يمنعني من ممارسة الأنشطة البدنية .					
٧	اشعر بحاجتي إلى معلومات ونصائح حـــول صـــحتي الجسدية					
٨	تزعجني كثيراً بعض المشاكل الصحية التي أتعـــرض إليها بسبب الحمل(مثل التقيؤ –الحرقة).					
٩	اشعر بالتعب الجسمي خلال الحمل.					
١٠	يسبب الحمل لي بعض المشاكل الصحية مثل الإحساس بالغثيان والتقيؤ والتوتر والقلق.					
١١	خوفي عل صحتي جعلني أتابع البـــرامج الرياضـــية وتصفح الانترنت ومتابعـــة المجـــلات المهتمـــة فـــي الموضوع					
١٢	انزعج من نظرأت الآخرين إلى انتفاخ بطني والتغيرات التي تحدث في جسمي					
١٣	تغيرت علاقتي مع بعض الناس بسبب الحمل.					
١٤	يضايقني قلة الاختلاط بأصدقائي والأقارب خلال فترة الحمل.					

		أوافق	أوافق		لا أوافق	لا أوافق

الرقم	العبـــــارة	بدرجة مرتفعة	بدرجة بسيطة	محايد	بدرجة بسيطة	بدرجة مرتفعة
١٥	يضايقتي الابتعاد عن الانخراط بالعمل الاجتماعي خلال فترة الحمل .					
١٦	شعوري بالضيق والضجر وفقدان البهجه بالحياة يعيق من إندماجي في علاقات ناجحة مع العالم الخارجي .					
١٧	أتضايق لضعف قدرتي على التعبير الانفعالي والتعبير بحرية تامة.					
١٨	أحس بالعجز نتيجة الانعــزال الاجتمــاعي وصــعوبة مشاركتي الآخرين في الحفلات والمناسبات .					
١٩	تزعجني أوضاعي الاقتصادية.					
٢٠	أنا قلقة حول تأمين تكاليف الولادة ونفقات المستشفى.					
٢١	انا قلقة حول تأمين المستلزمات الخاصة بطفلي.					
٢٢	أنا أنزعج عندما أفكر بكيفية تلبية احتياجــات طفلــي المستقبلية.					
٢٣	أشعر بصراع عندما أفكر بعودتي للعمل وتلبية حاجات الطفل والمنزل .					
٢٤	اشعر بالضيق لأنني أكلف زوجي بمــصاريف فــوق قدرته .					
٢٥	أخاف كثيراً من احتمالية عدم التعلق بالمولود الجديد					
٢٦	انشغالي بالحمل وصحة الجنين يعيقنــي فــي القيــام بواجباتي كأم وزوجة.					
٢٧	يزعجني كثرة الأعمال المنزلية الملقاة على عاتقي.					
٢٨	أنا منزعجة من تأثير الخلافات الزوجية على نفــسية طفلي .					
٢٩	أنا قلقة من نشوء علاقات بيني وبين زوجي بــسبب تعلقي بمولودي الجديد .					
٣٠	تزعجني غيرة زوجي لدى اهتمامي بطفلي.					
٣١	أخاف من أن وجود طفل جديد في الأسرة قد يغير من علاقتي مع زوجي.					

الرقم	العبـــــــارة	أوافق بدرجة مرتفعة	أوافق بدرجة بسيطة	محايد	لا أوافق بدرجة بسيطة	لا أوافق بدرجة مرتفعة
٣٢	اشعر بفتور العلاقة بيني وبين زوجـــي منـــذ بدايـــة الحمل.					
٣٣	لا يحب زوجي ان يناقش مواضيع لها علاقة بالحمل					
٣٤	يؤثر الحمل على علاقتي الحميمة مع زوجي.					
٣٥	أشعر بالسعادة عندما أرى زوجي يعتني بطفلي عندما أكون مشغولة بأمور المنزل.					
٣٦	يقدم لي زوجي المـــساندة والنـــصائح لتقبـــل طفلـــي والاهتمام به.					
٣٧	يساندني زوجي للتكيف مع وجود مولود في الأسرة.					
٣٨	زوجي يساعدني أكثر بأعمال البيت منذ الحمل.					
٣٩	أتضايق من تدني مستوى العلاقات الاجتماعيـــة مـــع زوجي و قضاء الأوقات الممتعـــة وقلـــة خروجـــي لسهرات معة لانشغالي بمولودي					
٤٠	أنزعج جداً من اضطرابات الحالـــة المزاجيـــة التـــي تضايقني منذ بداية الحمل					
٤١	انا قلقه من الحمل ومن الولادة.					
٤٢	ازداد حبي وتقبلي لنفسي خلال الحمل.					
٤٣	اعتقد أن تفكيري مشوش خلال هذا الحمل.					
٤٤	اشعر بالاكتئاب نتيجة الحمل.					
٤٥	أنا سعيدة جداً بهذا الحمل.					
٤٦	شعوري بالوحدة قادني إلى الانـــسحاب مـــن جميـــع علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين.					
٤٧	يقلقني عدم معرفتي بجنس الطفل (ذكر/ أنثى)					
٤٨	تشكل زيادة الوزن خلال الحمل أمراً مزعجاً بالنـــسبة لي .					
٤٩	يقلقني عدم التأكد من صحة طفلي من الناحية العقلية					
٥٠	تضايقني أعراض الحمل خاصة التقيؤ وحرقة المعـــدة وتورم القدمين					

الرقم	العبـــــــارة	أوافق بدرجة مرتفعة	أوافق بدرجة بسيطة	محايد	لا أوافق بدرجة بسيطة	لا أوافق بدرجة مرتفعة
٥١	أتضايق من كبر انتفاخ بطني وترهـل صــدري بعـد الولادة.					
٥٢	تزعجني التغيرات التي تحدث في جسمي مــن حيــث الحجم والشكل.					
٥٣	يقلقني كيفية التخلص من التشققات التي تظهر أثنــاء فترة الحمل.					
٥٤	أتضايق عند ظهور البثور والكلــف علــى وجهــي فأشعر بالتوتر والانزعاج.					
٥٥	أتضايق من نظرأت زوجي للتشققات الجسمية التــي تظهر فترة الحمل فأشعر بالضيق والانزعاج.					
٥٦	أشعر بعدم الرغبة بالحركة والخمول الزائد.					
٥٧	اعاني من الأرق وعدم القدرة على النوم.					
٥٨	يزعجني كثيراً تورم القدمين وانتفاخهما.					

ملحق ٣: مقياس التكيف الزواجي

العبـــــارة	أوافق بدرجة مرتفعة	أوافق بدرجة بسيطة	محايد	لا أوافق بدرجة بسيطة	لا أوافق بدرجة مرتفعة
١-أتفق مع شريك حياتي على مجالات الإنفاق المالي					
٢-أفضل القيام بالأعمال دون مشاركة شريك حياتي					
٣-شريك حياتي ودود ومحب لي					
٤-أنا نادم على زواجي					
٥-عواطف شريك حياتي نحوي قوية					
٦-لا أحصل على الحب والود الذي أريدة من شريك حياتي .					
٧-أتفق وشريك حياتي على اختيار الأصدقاء الذين نتفاعل معهم					
٨-لدينا مبادئ مشتركة عند النظر لقضايا الحياة المختلفة .					
٩-أنا غير راض عن تعامل شريك حياتي مع أفراد عائلتي .					
١٠-لدي طموحات وأهداف مشابهة لما لدى شريك حياتي .					
١١-توجد لدي صعوبات زواجية.					
١٢-أثق بشريكي					
١٣-لو لم أكن متزوجاً لاخترت شريكي الحالي					
١٤-يثير شريك حياتي أعصابي باستمرار.					
١٥-يبدي شريك حياتي الاهتمام بي يومياً.					
١٦-لا نتواصل أنا وشريك حياتي معاً بشكل جيد .					
١٧-شريك حياتي ليس كفوأ كبقية أزواج النساء اللواتي أعرفهن.					
١٨-نسوي خلافاتنا الزوجية من خلال تفهم مطالب بعضنا بعضاً					
١٩-أعتبر نفسي سعيداً بزواجي					
٢٠-تفتقر حيلتنا الزواجية للمرح والضحك.					
٢١-أشعر بالاهتمام والالتزام بشريك حياتي .					
٢٢- أتشاجر مع شريك حياتي حول كيفية قضاء وقت الفراغ .					
٢٣-أتفق مع شريك حياتي حول كيفية قضاء وقت الفراغ.					
٢٤-أتجادل مع شريك حياتي حول الشؤون المالية .					

العبـــــارة	أوافق بدرجة مرتفعة	أوافق بدرجة بسيطة	محايد	لا أوافق بدرجة بسيطة	لا أوافق بدرجة مرتفعة
٢٥-لا أتفق مع شريك حياتي حول قراراتنا الرئيسية .					
٢٦-أنا راض عن علاقتي مع شريك حياتي.					
٢٧-أختلف مع شريك حياتي حول كيفية إدارة المنزل.					
٢٨-أختلف مع شريك حياتي في عاداته السلوكية.					
٢٩-أعتبر أن حياتي الزوجية ناجحة.					
٣٠-يضايقني في شريك حياتي عاداته.					
٣١-لا يوجد انسجام كبير بيني وبين شريك حياتي.					
٣٢-يظهر كلانا عواطف دافئة تجاه الآخر.					
٣٣-أفكر في انهاء علاقتي بزوجي.					
٣٤-أتفق مع شريك حياتي على طرق تعاملنا مع أقاربنا.					
٣٥-شريك حياتي متفهم لي.					

ملحق ٤: أسماء محكمي مقاييس الدراسة

الرقم	اسم المحكم	مكان العمل	التخصص
١-	أ.د نسيمة داوود	الجامعة الأردنية	إرشاد نفسي وتربوي
٢-	أ.د نزية حمدي	الجامعة الأردنية	إرشاد نفسي وتربوي
٣-	أ.د جميل الصمادي	الجامعة الأردنية	تربيه خاصة
٤-	د.عادل طنوس	الجامعة الأردنية	إرشاد نفسي وتربوي
٥-	د.هشام الدعجة	الجامعة الأردنية	إداره تربوية
٦-	د.إبراهيم الزريقات	الجامعة الأردنية	تربيه خاصة
٧-	د. رائد الشيخ	الجامعة الأردنية	تربيه خاصة
٨-	د.أسعد الزعبي	الجامعة الأردنية	إرشاد نفسي وتربوي
٩-	د. حيدر ظاظا	الجامعة الأردنية	قياس وتقويم
١٠-	د.رغدة شريم	الجامعة الأردنية	قياس وتقويم
١١-	د.يحيى صمادي	الجامعة الأردنية	قياس وتقويم

ملحق ٥: كتاب تسهيل المهمة الجامعية

الجامعة الأردنية
THE UNIVERSITY OF JORDAN
رئاسة الجامعة
University Administration

الرقم: ١١/١/٨/ ٤٥٩٦
الرقم الآلي: ١٥١٠٧٥
الموافق: ٢٤/١٠/٢٠١١م

معالي وزير الصحة الأكرم

الموضوع:- تسهيل مهمة طالبة ماجستير

تحية طيبة وبعد،،،

فأرجو إعلامكم بأن الطالبة " كفاح عبد الفتاح عبد العزيز الشامي " من طلبة برنامج ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعة الأردنية تقوم بإعداد رسالة بعنوان : -

" الضغوطات النفسية وعلاقتها بالتكيف الزواجي لدى الأمهات الحوامل وبعض المتغيرات "

وتحتاج إلى تطبيق أداة دراستها على الأمهات الحوامل في المستشفيات والمراكز الصحية في مدينة عمان.

وأرجو التكرم بالموافقة والإيعاز للمعنيين لديكم بتسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه، علماً بأن المشرف على رسالتها هو الدكتور " عادل جورج طنوس" .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

/رئيس الجامعة
نائب الرئيس لشؤون الكليات والمعاهد الإنسانية

الأستاذ الدكتور بشير الزعبي

ل/ ١.١

هاتف - ٥٣٥٥٠٠٠ (٦-٩٦٢) فرعي- ٢١١٢٠ فاكس - ٥٣٥٥٥١١(٦-٩٦٢) فرعي: ٢١٠٣٥ عمان ١١٩٤٢ الأردن
Tel: (962-6) 5355000 Ext.: 21120 Fax: (962-6) 5355511 Ext: 21035 AMMAN 11942 JORDAN
E-mail: admin@ju.edu.jo
http://www.ju.edu.jo

THE PSYCHOLOGICAL PRESSURE AND ITS RELATION TO MARITAL ADJUSTEMENT AMONG PREGRANANT MOTHERS

By:

Keffah Al- Shami

Supervisor

Dr. Adel Tannous

ABSTRACT

The purpose of the study was to discover psychological pressures among pregnant mothers and their effects on marital adjustement among them,The sample of the study consisted of (150) pregnant mothers in Amman city who were attending hospitals and health centers.

The Study instrument consisted of two scales: Psychological pressures scale and marital adjustement scale , after the assurance of reliability and validity of both scales . The results of the study indicated that psychological pressure which pregnant mothers exposed to were concentrated in the domains of Domains: work domain, social relation domain, and economical domain, in addition to psychological and physical domain, family adaption domain and the external appearance and symptoms of pregnancy. The results as of the study indicated that there is effect of psychological pressures which pregnant mothers faced on their marital adjustement; it's also indicated that there are differences with statically significance in the type of psychological pressures which pregnant mothers exposed on. marital adjustement for them. Also the results of the study indicated there are statistically significant differences in the psychological pressure type of pregnant women according to academic level variable.the psychological pressure type of pregnant women according to academic level variable.

The differences with statical significance were in favor of “High School “. This means the category of pregnant women who have high school as academic qualification exposed to more psychological pressures than pregnant women who have high school or their academic qualification Bachelor or High Studies. The results of age variable indicated that category of women who their age between 21years _30 years exposed to psychological pressures more than women whose age less than 20 years and whose age more than 31 years. The results of the economic level variable indicated that woment with good economical level exposed to psychological pressure more than pregnant women who have economic at level in the average and excellent range.